



Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco
División de Ciencias Biológicas y de la Salud

Licenciatura en Nutrición Humana

Informe final de Servicio Social

Elaboración de material informativo para las plataformas de redes sociales del programa de “Frecuencia nutricional”, sobre temas relacionados a la nutrición humana.

Presentan:

Fernández Quiñones David Matrícula: 2183069063
Nieto Beristain Raúl Eduardo Matrícula: 2182030620

Asesor interno:



Mtro. Rafael Díaz García
No. Económico 18470

Julio 2023

Contenido

I. Datos Generales y Nombre del prestador	3
II. Lugar y periodo de realización:.....	3
III. Unidad, División y licenciatura que cursa o haya cursado:.....	3
IV. Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participó	3
V. Nombre del asesor:	3
VI. Introducción	4
VII. Objetivos generales y específicos:.....	5
VIII. Metodología utilizada:.....	6
IX. Actividades realizadas:	7
X. Objetivos y metas alcanzadas:	8
XI. Resultados y conclusiones:	9
XII. Recomendaciones	58
XIII. Bibliografía.....	59

I. Datos Generales y Nombre del prestador

Elaboración de material informativo para las plataformas de redes sociales del programa de “Frecuencia nutricional”, sobre temas relacionados a la nutrición humana.

Alumnos:

Fernández Quiñones David	Matrícula: 2183069063
Nieto Beristain Raúl Eduardo	Matrícula: 2182030620

II. Lugar y periodo de realización:

Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco

- Fecha de inicio: 01-11-2022
- Fecha de término: 01-05-2023

III. Unidad, División y licenciatura que cursa o haya cursado:

- Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco.
- División de Ciencias Biológicas y de la Salud.
- Licenciatura en Nutrición Humana.

IV. Nombre del plan, programa o proyecto en el que se participó

Elaboración de material informativo para las plataformas de redes sociales del programa de “Frecuencia nutricional”, sobre temas relacionados a la nutrición humana.

V. Nombre del asesor:

Mtro. Rafael Díaz García No. Económico 18470

VI. Introducción

La divulgación científica son los esfuerzos de transmitir a la sociedad (el público general) el conocimiento generado por la ciencia. Son aquellas labores que llevan el conocimiento científico a las personas interesadas en entender o informarse sobre estos temas. La divulgación habla de los descubrimientos científicos del momento, pero también de las teorías establecidas o aceptadas socialmente. Tiene como objetivo hacer accesible el conocimiento científico a la sociedad, más allá del mundo puramente académico.

Actualmente estamos inmersos en una era de cambios, donde las tecnologías de la Información y la Comunicación están renovando todos los ámbitos de nuestra vida. En el ámbito científico el cambio está íntimamente relacionado con las redes sociales, tanto las de uso general como las redes sociales específicas de la ciencia (López Frías ,2014).

En este momento con el crecimiento e interacción social por medio de internet, una gran herramienta de divulgación científica son las redes sociales, siempre y cuando se usen de manera correcta.

En el artículo de (Soler-Tovar 2014) Dentro de las principales prácticas desarrolladas a través del ciberespacio se destaca el uso de redes sociales, donde se incluyen Facebook y Twitter. Las redes sociales se entienden como la estructura para crear y compartir contenidos diversos, enfocados en la gestión a escalas personales y profesionales; además de constituirse (desde 2002) como nuevas formas y nuevos medios de establecer, mantener y cultivar relaciones sociales y eso es la importancia actualmente de las redes sociales.

La divulgación científica es de suma importancia para llevar el conocimiento a las demás personas, nos gusta rescatar puntos importantes que recuperamos de un artículo de Olmedo Estrada (2011) los cuales son los siguientes:

- Informar al público sobre los avances en materia de ciencia y tecnología, mediante explicaciones adecuadas al nivel cognitivo, interés, necesidades y origen del público receptor.
- Ofrecer al público las pautas para que compare, valore y confronte los conocimientos, a fin de que los reconstruya con base en su propio contexto y obtenga conclusiones sobre la información científica y tecnológica que le es ofrecida.
- En casos ideales, despertar una vocación científica entre niños y adolescentes, fomentar una cultura científica.

VII. Objetivos generales y específicos:

General.

Crear contenido multimedia para redes sociales el cual ayude a difundir información a la población en general sobre diversos temas relacionados a la nutrición, compartiendo datos con respaldo científico y sustentados.

Específicos.

- Recaudar a la semana toda la información que sea posible relacionada a temas tocados en la entrevista.
- Elaborar como mínimo una publicación al día relacionada a temas nutricionales en las plataformas de redes sociales del programa de radio "Frecuencia nutricional".
- Compartir con más personas la existencia del programa de radio "Frecuencia nutricional".

VIII. Metodología utilizada:

Fue una investigación de tipo descriptiva transversal que se realizó en México específicamente en la Ciudad de México, en la cual se usaron los datos obtenidos del programa de radio "Frecuencia Nutricional" así como diferentes fuentes de información, para brindar información al público en general. Se realizó este tipo de divulgación científica de manera diaria para todos los seguidores de las redes sociales.

Todas las fuentes de información que no eran confiables, se descartaron de manera inmediata para no divulgar información falsa a los seguidores y poder hacer llegar la verdadera información real y confiable.

IX. Actividades realizadas:

Este trabajo consistió en divulgar información relacionada a temas de salud y nutrición según diferentes profesionales de la salud y fuentes confiables, esto con el objetivo de que toda la gente que llegó a tener contacto con las redes sociales, tenga información relevante y simplificada sobre los temas ya mencionados.

Las publicaciones de las redes sociales se crearon en la aplicación y página web “Canva” las cuales se programan para ser publicadas de manera diaria, una publicación por la mañana y otra por la tarde. Estas publicaciones se programaban en las redes sociales de Facebook, Twitter e Instagram.

Las publicaciones requieren de ciertas características para ser publicadas, la primera es una frase relevante que el entrevistado haya mencionado durante el programa de radio “Frecuencia Nutricional”, las publicaciones también incluían un código de lectura de spotify generado en spotify codes, así como otras características de información y logos de la Universidad y de programa de radio “Frecuencia Nutricional”.

También se realizó una base de datos en la aplicación “dropbox” la cual servía como copia de seguridad para todas las imágenes realizadas, así como los códigos de spotify generados.

Por último, si alguna persona que siguiera a las redes sociales y tuviera ciertas dudas sobre el programa o la información redactada en la imagen, se podía hacer aclaraciones a estas dudas mediante los comentarios o mensajes privados.

X. Objetivos y metas alcanzadas:

- Se logró divulgar información científica de calidad sobre temas relacionados a la nutrición a todas las personas que seguían a las redes sociales del programa de radio. Por lo tanto, el objetivo general que era compartir toda esta información al público en general se logró de manera exitosa.
- Apoyar al crecimiento de las redes sociales del programa de radio, tener un mayor alcance de personas, todo esto logrado gracias a las constantes publicaciones y actividad diaria que se manejó.
- Se fomentó el aprendizaje de manera fácil y amigable con las infografías publicadas en redes sociales.

XI. Resultados y conclusiones:

Los resultados de este estudio respaldan la efectividad y el valor de las infografías en un programa de radio de nutrición. Estos recursos visuales ayudaron a mejorar la comprensión, retención y aplicabilidad de los mensajes nutricionales transmitidos a través del medio auditivo. Sin embargo, es fundamental considerar las necesidades de accesibilidad de la audiencia y buscar alternativas para garantizar la inclusión de todos los oyentes. En general, las infografías se revelan como una herramienta valiosa para complementar la información en programas de radio de nutrición y fomentar una alimentación saludable.

Las infografías utilizadas en el programa de radio de nutrición resultaron visualmente atractivas para la audiencia. El uso de colores, iconos y gráficos relevantes capturó la atención de los oyentes y los motivó a prestar mayor atención a los contenidos nutricionales.

Las infografías fueron consideradas un recurso complementario eficaz para las transmisiones radiofónicas. Las imágenes y diagramas proporcionaron una representación visual de los conceptos nutricionales que se estaban discutiendo en el programa de radio, lo cual ayudó a fortalecer el entendimiento de los mensajes y a fomentar la adopción de hábitos alimentarios saludables.

Semana 1



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Cada vez es más frecuente encontrar a niños con obesidad y una enfermedad asociada."

Mtra. Dafne Baldwin Monroy



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Los efectos de la diabetes en el embarazo pueden ser muy variados dependiendo el control de la misma."

Dr. José Antonio Ramírez Calvo



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías qué...?
"En México, el tratamiento para la hepatitis C es totalmente gratuito."

Dr. Raúl Contreras Omaña



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Dulce clarita relaja la perspectiva de los niños frente al problema de la obesidad."

Dr. Víctor Ríos Cortázar



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Una de las principales causas de enfermedad renal son diabetes, hipertensión y obesidad."

Dra. Ángeles Espinosa Cuevas



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LA DESNUTRICIÓN ES UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE COMPLICACIONES EN EL PACIENTE ENFERMO DEL HÍGADO CRÓNICO"

Dr. Raúl Contreras Omaña



UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"La diabetes gestacional puede provocar alteraciones en el crecimiento del bebé durante el embarazo y una mayor predisposición al desarrollo de diabetes en su vida adulta"

Dr. José Antonio Ramírez Calvo






UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías que...?
"La venta de alimentos en la vía pública existe desde la época prehispánica y desde entonces ha sido la base económica de muchas familias."

Dra. Miriam Bertran Vila






UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Los desarrollos tecnológicos introducidos en el proceso de aprendizaje de educación básica funcionan como estrategias educativas para mejorar los hábitos y estilos de vida de niños y adolescentes."

Dra. Claudia Radilla Vázquez







UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

¿Sabías que...?
"El café, el té y las infusiones disminuyen el riesgo a la producción de cálculos renales"

Dra. Ximena Atilano Carsi











UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías que...?
"La Universidad Autónoma Metropolitana cuenta con un centro de ayuda al desarrollo infantil llamado Xilotl, cuyo propósito principal es la atención a niños con rezagos y riesgos en el neurodesarrollo."

Mtra. Fabiola Soto Villaseñor

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"Una persona con hiperuricemia puede ser asintomática, sin embargo, desarrolla aterosclerosis, enfermedad renal crónica y destrucción y deformidad de articulaciones."

Dr. Luis Manuel Amézcu Guerra








UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUE...?
 "EL SODIO ES UN ELECTROLITO FUNDAMENTAL PARA EL ORGANISMO YA QUE INTERVIENE EN CIERTAS FUNCIONES COMO LA REGULACIÓN DE LA PRESIÓN ARTERIAL Y LÍQUIDOS CORPORALES, ASÍ COMO SU FUNCIÓN EN EL SISTEMA NERVIOSO Y EL MÚSCULO."



Dra. Paola Vanessa Miranda Alatriste

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Los antioxidantes pueden ser un gran aliado en la lucha contra el paciente renal con depresión."



Mtra. Etna Lucero Domínguez

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

Semana 2

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

¿Sabías que...?
 "Durante el embarazo, se recomienda un incremento en el requerimiento de energía de entre 250-300 kcal a partir del segundo trimestre."



Dra. Emilia Roselló Soberón

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Una de las consecuencias de la diabetes es el desarrollo de enfermedades cardiovasculares como cardiopatías isquémicas e insuficiencias cardíacas; pudiendo generar micro infartos o infartos"



Dr. Eduardo Bahena López

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"UNA DIETA CORRECTA ADEMÁS DE SER ADECUADA, SUFICIENTE Y VARIADA TAMBIÉN DEBE DE SER INOCUA, O SEA HIGIÉNICA, PARA EVITAR RIESGOS Y PELIGROS PARA LA SALUD"



Mtra. Monica Sánchez Alcocer

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

EXCESO AZÚCARES

"El etiquetado de advertencia en los productos alimenticios ayuda a las personas a identificar alimentos más saludables así como saber cual es la calidad correcta de los productos"

EXCESO CALORÍAS

Mtro. Alfredo Cruz Casarrubias

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

**UAM
XOCHIMILCO**

**Frecuencia
Nutricional**

¿Sabías que...?
"Fogones MX es una organización encargada de ayudar a la investigación y difusión de la cocina tradicional mexicana."




Lic. Luis Llanos Legorreta

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

**UAM
XOCHIMILCO**

**Frecuencia
Nutricional**

¿Sabías que...?
"El número de niños y niñas gravemente enfermos secundarios a COVID-19 es mínimo a nivel mundial."



Dr. Alfredo Rodríguez Tejada.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**

"Los alimentos fermentados y los probióticos son usados en su mayoría para conservar la salud y no curar la enfermedad."



Mtra. Sophia M. Vázquez

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**

"Si aumenta el daño renal en el paciente enfermo aumentan las alteraciones del sueño."



Dra. Ailema González Ortiz

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**

"Los alimentos procesados contienen una gran cantidad de azúcares y un pH ácido que puede afectar a las barreras protectoras del estómago."



Dra. Mónica del Rosario Fermin Contreras

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**

"El síndrome de intestino irritable es una de las enfermedades gastrointestinales más comunes, sobre todo en zonas rurales."



Mtra. Sophia Martínez Vázquez

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El centro de cualquier política de salud es el equilibrio entre la prevención y la cura."

Dr. Gustavo Leal Fernández




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM





@frecuencial Frecuencia nutricional



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Mujeres de fuego es un colectivo de mujeres nacido en Colima con más de 16 integrantes."

Gladys Espinoza.
Lourdes Hernández.
Lucero.




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM





@frecuencial Frecuencia nutricional

Semana 3



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El uso de estas plantas puede ser muy beneficioso para la salud, pero se necesita más respaldo científico."

Dra. Azalia Ávila Nava




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM





@frecuencial Frecuencia nutricional



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Una de las formas de asegurarse que un alimento es consumible a la hora de la comprarlo es a través del olor."

Erandi García




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM





@frecuencial Frecuencia nutricional



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La programación fetal responde preguntas sobre los eventos tempranos que sufre una mujer durante su etapa reproductiva."

Dra. Claudia Janet Bautista Carbajal




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM





@frecuencial Frecuencia nutricional



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Ahora se esta viendo que hay daño hepático con medicamentos más comunes, así como en suplementos naturistas."

Dr. Raúl Contreras Omaña




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio 94.1FM





@frecuencial Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL
"Las regiones del cerebro que se activan al consumir ciertos alimentos son las mismas que cuando se consumen drogas."
 Dr. Alberto Camacho Morales



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 UAMradio 94.1FM
 @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL
"Después de la segunda guerra mundial se adoptó un modelo productivista centrado en la idea de producir más alimentos."
 Dra. Andrea Santos Baca




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 UAMradio 94.1FM
 @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL
"Fármacos como las estatinas tienen el gran beneficio de reducir rápidamente el colesterol elevado, pero en otros casos tiene más efectos negativos."
 Dr. Iván Torre villalvazo



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 UAMradio 94.1FM
 @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL
"El envejecimiento es un proceso biológico que se refiere a todos los procesos que ocurren en un ser vivo, que transcurren a lo largo del tiempo y que tienden a modificar sus funciones biológicas; algunas de las cuales se van a ir deteriorando y algunas madurando progresivamente a lo largo de la vida en general."
 Dr. Omar Bello Chavolla.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 UAMradio 94.1FM
 @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional
 ¿Sabías que...?
"El tabaquismo puede aumentar la susceptibilidad a experimentar ansiedad y depresión a través de modificaciones neurofisiológicas involucradas en la adicción a la nicotina."
 Dra. Andrea Hernández Pérez.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 UAMradio 94.1FM
 @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional
"La fructuosa añadida en productos industrializados induce un aumento de la síntesis de lípidos en el hígado, lo que conlleva a una acumulación de grasa en los hepatocitos y se genere la patología de hígado graso."
 Mtra. Lissete Chávez Rodríguez.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
 UAMradio 94.1FM
 @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL
¿Sabías que...?

"Nuestro organismo requiere colesterol ya que es necesario para diversas funciones. El colesterol forma todas las hormonas esteroideas como: el estrógeno, la testosterona y el cortisol".

Testosterone
 $C_{27}H_{48}O_2$



Dr. Iván Torre Villalvazo.




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La intervención nutricional en pacientes oncológicos debe ser desde el momento del diagnóstico, ya que se deben tomar en cuenta el tipo de tratamiento que va a recibir, los síntomas que pueda llegar a tener y lo que pueda llegar a suceder durante su tratamiento".

Mtra. Cindy Rodríguez Pacheco.





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Las vías metabólicas en nuestro organismo siempre buscan un equilibrio, una homeostasis. La energía que ingresa gracias a los alimentos el organismo la va a utilizar para todas sus funciones pero el exceso la va a almacenar o a disipar".

Dr. Iván Torre Villalvazo.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

Semana 4

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La fundación HERDEZ tiene como misión investigar, preservar y difundir la riqueza de la tradición gastronómica de México."

MTRA. CARMEN ROBLES BEISTEGUI



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En la UAM está muy bien implementado el sistema en el cuál se enfoca en trabajar la interdisciplina para poder trabajar de la mano con otros campos."

Dra. Margarita Pulido
Mtro. Víctor Faccio



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Uno de los factores del SOP es la resistencia a la insulina, por lo cual muchas mujeres presentan ganancia de peso inesperada."



Mtra. Ivonne Cardoso Sánchez

UAMradio 94.1FM

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

Facebook, Instagram, Twitter, YouTube icons

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El proyecto urbano de salud nace en 1993 en la UAM Xochimilco con la idea de crear una iniciativa por un lado que permitiera articular la investigación científica con la docencia y el servicio."



Dra. Alejandra Gasca
Dr. Víctor Ríos

UAMradio 94.1FM

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

Facebook, Instagram, Twitter, YouTube icons

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"En los años 40s y 50s el gobierno federal implementa programas de mejoras genéticas donde la idea era ingresar animales mejorados como puercos con menos manteca."



Dra. Adelfa García
Dr. Fernando González

UAMradio 94.1FM

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

Facebook, Instagram, Twitter, YouTube icons

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Un hábito sin una meta o sin un plan es simplemente un deseo como tal, algo que queremos crear es necesario ser planeado."



Lic. Verónica Altamirano

UAMradio 94.1FM


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

Facebook, Instagram, Twitter, YouTube icons

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Hay que tratar de buscar estrategias de vinculación de articulación del trabajo de lo que significa la salud en la ciudad de México."



Mtra. Avelina Landaverde
Lic. Gaviota Pantoja
Dr. Víctor Ríos

UAMradio 94.1FM

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

@frutricional, frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

¿Sabías que...?

"La tortilla de maíz es el alimento fundamental para el pueblo de México y es la principal fuente de fibra y calcio además de otros nutrientes como las proteínas".



Mtro. Rafael Mier.

UAMradio 94.1FM

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

@frutricional, frecuencia nutricional

**UAM
XOCHIMILCO**

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La industria alimentaria está buscando una combinación perfecta en lo que se ofrece al consumidor; entre un producto que presente un aspecto saludable pero que también sea indulgente, es decir, que sea rico y que nos hagan sentir bien".

Ger. Christine Lopes.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

**UAM
XOCHIMILCO**

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías que...?

"En países africanos como Kenia, Uganda, Zambia, Malawi, entre otros, se consume una gran cantidad de maíz, inclusive más que en México".

Mtro. Rafael Mier.



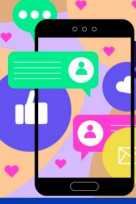
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

**UAM
XOCHIMILCO**

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LAS REDES SOCIALES SON UNA HERRAMIENTA QUE NOS PERMITE A LOS NUTRIÓLOGOS ACERCARNOS MÁS A LA POBLACIÓN, COMPARTIENDO INFORMACIÓN O TIPS QUE LES AYUDE A CAMBIAR Y MEJORAR SU HÁBITOS".

Lic. Airam García Correa.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

**UAM
XOCHIMILCO**

Frecuencia Nutricional

"La lactancia materna es un factor protector ante el cáncer de mama, ya que se disminuyen los ciclos ovulatorios lo que a su vez disminuye la circulación de ciertas hormonas que pueden estar relacionadas como factor de riesgo para su desarrollo. Se estima que por cada 12 meses de lactancia se reduce el riesgo de padecer cáncer de mama en un 4.8%".

Dra. Katia Contreras Garduño.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

**UAM
XOCHIMILCO**

Frecuencia Nutricional

"Los suplementos deportivos son una ayuda ergogénica que van a suplir, nutrir o buscar una mejora en todo aspecto, como: mejora en la salud, en la composición corporal o una mejora en el rendimiento deportivo, siempre y cuando sean inocuos, efectivos y que se utilicen en dosis adecuadas".

Mtro. Andrés Martínez Carrillo.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

Semana 5

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

PARA QUE UNA PERSONA ENTRE EN ESTADO DE CETOSIS TIENE QUE CONSUMIR DE 20 A 50 GRAMOS DE CARBOHIDRATOS AL DÍA.

MTRA. IVONNE CARDOSO SÁNCHEZ

UAM XOCHIMILCO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM @frutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La razón del porqué hay personas con obesidad sin alteraciones metabólicas es debido a los adipositos funcionales."

Dr. Iván Torres Villalvazo

UAM XOCHIMILCO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM @frutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

Sugar Alcohol
Fast Food Trans Food
Caffeine Processed Foods Soy Sauce Artificial Sweeteners

Un alimento es considerado ultraprocesado cuando está hecho de puros componentes aislados.

DR. IVÁN TORRE VILLALVAZO

UAM XOCHIMILCO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM @frutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

SEGÚN LAS NORMAS ACTUALES EL NUTRIÓLOGO ES UN RESPONSABLE SANITARIO, POR LO TANTO TIENE UN PAPEL EN LA FARMACOLOGÍA.

MTRO. ADOLFO SÁNCHEZ FLORES

UAM XOCHIMILCO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM @frutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Un alimento funcional es aquel que tiene una cualidad más allá de los nutrimentos que conocemos."

Dr. Iván Torres Villalvazo

UAM XOCHIMILCO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM @frutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El momento o la hora en la que una persona come, determina mucho a donde se va lo nutrimentos al organismo."

Dr. Iván Torres Villalvazo

UAM XOCHIMILCO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM @frutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Slow food es un movimiento nacido en los 80s creado por un exponente, considerado entre los 50 mejores para salvar al mundo."

Lic. Alfonso Rocha Robles



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.1FM | @frutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La ruta del sabor es un programa que recorre el país con la finalidad de recolectar historias y rituales a través de la preparación de la comida".

Miguel Conde.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.1FM | @frutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Productos industrializados como: las proteínas de origen animal, las ultra procesadas principalmente, el sodio en grandes cantidades y los fosfatos, también industrializados, pueden aumentar el riesgo a desarrollar enfermedad renal crónica o progrese en ella".

Mtro. Samuel Ramos Acevedo.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.1FM | @frutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Si una persona consume un exceso de energía en la dieta, principalmente azúcares añadidas y grasas en exceso, las mitocondrias procesarán este exceso de energía, incrementando la liberación de radicales libres y por lo tanto generando envejecimiento prematuro".

Dr. Iván Torre Villalvazo.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.1FM | @frutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Cuanto más rápido de peso se baje va a perder más músculo y menos grasa. Por lo que se recomienda máximo bajar hasta 1kg de peso a la semana con dieta".

Mtra. Magdalena Sánchez Jesús.




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.1FM | @frutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El rol del nutriólogo dentro del proceso del entrenamiento deportivo es que mediante la alimentación pueda asegurar o mejorar el éxito competitivo, mejorando la composición corporal, dando la energía que se requiere para el periodo competitivo y/o manteniendo los niveles de hidratación adecuados".

Lic. Iván Ayala Guzmán.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.1FM | @frutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EXISTEN COMPONENTES HERBOLARIOS QUE PUEDEN SER DAÑINOS PARA LOS RIÑONES, ESTO DEBIDO A 3 DIFERENTES MECANISMOS BÁSICOS: A QUE EL COMPONENTE TENGA ALGÚN CONTAMINANTE ESPECÍFICO COMO EL PLOMO, A LA PRESENCIA DE COMPUESTOS BIOLÓGICOS ACTIVOS Y/O LA INTERACCIÓN DE LA PLANTA CON ALGÚN MEDICAMENTO U OTRAS HIERBAS".

Dra. Ángeles Espinoza Cuevas.

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

"La alimentación complementaria es cuando los bebés comienzan a recibir alimentos sólidos o líquidos diferentes a la leche materna, sin embargo, debe de continuar recibiendo leche materna y se recomienda que inicie entre la semana 16 y la semana 27 de vida".

Dr. Yahiel Osorio Alamillo.

Semana 6

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

El estilo de dieta mediterránea es el más estudiado nivel mundial y con más ventajas y que puede llegar a ser adaptado a nuestro país.

DR. ÁNGEL SIERRA

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

EL CONSUMO DE LOS AZÚCARES IMPLICA UN MAYOR RIESGO A ENFERMEDADES COMO OBESIDAD Y DIABETES QUE PREVALENCEN MUCHO EN NUESTRO PAÍS.

LIC. VANESA MERA SÁNCHEZ

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

Cuando hablamos de un estudio nutrigenómico lo que se va a estudiar es como estas sustancias presentes en los alimentos van a modular los genes, mientras que la nutrigenética explica cómo responde la genética de la persona a ciertos alimentos.

DRA. MARÍA ELIZABETH TEJERO BARRERA

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

LA GENÉTICA ES UN FACTOR MUY IMPORTANTE EN CUANTO UNA PERSONA PUEDE DESARROLLAR DIABETES TIPO 2 O PUEDE HACER MÁS RESISTENTE A ESTA ENFERMEDAD.

DR. IVÁN TORRE VILLALVAZO

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

Los radicales libres pueden llegar a tener impacto en enfermedades como artritis e incluso cáncer

DR. DANIEL MÉNDEZ ITURBIDE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Se ha visto que la enfermedad renal crónica así como los tratamientos sustitutivos se ven relacionados con un mayor estado inflamatorio, debido al cúmulo de desechos nitrogenados que se relaciona con una producción de citocinas inflamatorias; por lo que la suplementación con omega-3 puede ayudar a disminuir las citosinas proinflamatorias".

OMEGA 3

Mtro. Iván Osuna Padilla.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

¿Sabías que...?

"La toronja puede generar interacción con muchos medicamentos que se metabolizan por el citocromo en el hígado, ya que hace que se reduzca el metabolismo hepático provocando una sobredosis de medicamentos en sangre generando así intoxicación".

QFB. Déborah Araujo López.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"Las grasas no siempre van a ser malas, las grasas nos ayudan a saciarnos, a que las articulaciones estén mejor hidratadas entre otras funciones, sin embargo, deben de consumirse con medida; aproximadamente de un 20% al 35% de la energía total a consumir".

Lic. Vanesa Mera Sánchez.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EL PAPEL DEL NUTRIÓLOGO EN LA ENFERMEDAD RENAL ES PODER PREVENIR QUE LA ENFERMEDAD AVANCE RÁPIDAMENTE, LLEVANDO UN CONTROL DE MACRONUTRIENTES; PRINCIPALMENTE DE PROTEÍNAS"

Dra. Paola Miranda Alatríste.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

"La prohibición de alimentos puede generar ansiedad, lo que a su vez provoca un aumento en el consumo de alimentos prohibidos, produciendo así un sentimiento de culpa".

Lic. Claudia Ramírez Gonzáles.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"TODA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE LA CAPACIDAD DE MODULAR GENES QUE VAN A TRADUCIRSE EN UNA MEJORÍA DE LA PERSONA CUANDO ESTÁ ENFRENTANDO UN PROCESO DE ENFERMEDAD, INCLUSO MEJORA LA RESPUESTA AL TRATAMIENTO".

Mtra. Rubí Medina Aguilar.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

Semana 7

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

La lactancia materna es fundamental para el desarrollo del recién nacido y aporta el 100% de los nutrientes al menos en los primeros seis meses

DRA. RAQUEL HUERTA HUERTA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

HAY QUE EVITAR TOMAR JUGOS DE FRUTA Y OPTAR POR COMER LA FRUTA ENTERA

MTRO. JALIL LÓPEZ OROZCO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

Una cosa es el contenido nutricional y otro el contenido farmacéutico de estos productos de la nutraceutica.

DRA. CARMEN VERA ROSALES

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

Un porcentaje muy bajo de grasa en las mujeres puede llevar a consecuencias y a ciertas alteraciones como la amenorrea.

LIC. FERNANDO PÉREZ MEZA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

Una dieta milagro promete una pérdida de peso rápida y sin esfuerzo, pero omite los efectos adversos sobre la salud.

DR. ERICK RAMÍREZ LÓPEZ









UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

ES RECOMENDABLE CONSUMIR PROTEÍNAS Y GRASAS JUNTO CON LOS CARBOHIDRATOS EN TODOS LOS TIEMPOS DE COMIDA.

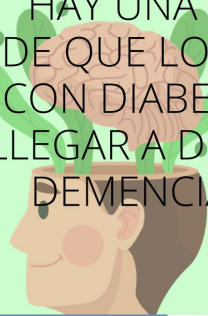



MTRA. IVONNE CARDOSO


UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

HAY UNA POSIBILIDAD DE QUE LOS PACIENTES CON DIABETES PUEDEN LLEGAR A DESARROLLAR DEMENCIA VASCULAR.


DRA. KIKO GUZMÁN RAMOS

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"Se recomienda una pérdida de peso de máximo 4kg por mes en caso de la pérdida de grasa únicamente; en caso de la ganancia de masa muscular un máximo de 1.200 kg al mes es lo recomendado".

Lic. Edgar Martínez Carrillo.



UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"Se recomienda que la alimentación complementaria se inicie con alimentos que sean ricos en hierro, zinc y vitamina A, como: frutas, verduras y alimentos de origen animal, principalmente carnes".

Lic. Dafne Baldwin Monroy.






UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

¿Sabías que...?

"Alimentos ricos en omega 3 y antioxidantes pueden ayudar a prevenir enfermedades neurodegenerativas".

Mtra. Claudia Mimiaga






UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

"El software AZ nutrition es un programa hecho para nutriólogos el cual maneja principalmente el ABCD de la nutrición y ayuda a la elaboración de expedientes tanto de población pediátrica, adolescente adulta y deportista".




1.7 nutrition Lic. Édgar Encizo Amoros.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

"Los alimentos funcionales a parte de nutrir nos dan un beneficio extra a la salud, nos mejoran o nos ayudan a no enfermarnos de un determinado padecimiento".



Dra. Izlia Arroyo Maya.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"TANTO LAS DIETAS ALTAS EN CALORÍAS COMO LAS DEFICIENTES PUEDEN DESARROLLAR PROBLEMAS COGNITIVOS".



Dr. Gustavo Pacheco López.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

Semana 8

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

Uno de los principales cuidados que tiene que tener una persona con diabetes es vigilar su alimentación de día a día.



MTRA. CITLALI ANDRADE RAMOS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

LA DIABETES Y LA HIPERTENSIÓN SON LAS PRINCIPALES CAUSAS POR LA QUE SE PUEDE DESARROLLAR UNA ENFERMEDAD RENAL CRÓNICA.



LIC. MARÍA TERESA MEZA HERNÁNDEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

UNA VEZ QUE EL PROBIÓTICO SE ALOJA EN EL INTESTINO DEL PEZ O CRUSTACEO LE DA LA POSIBILIDAD DE INCREMENTAR LA ACTIVIDAD ENZIMÁTICA

DRA. MARÍA DEL CARMEN MONROY DOSTA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

EL ESTUDIO DE FONDO DE OJO ES RECOMENDABLE REALIZARLO AL MENOS UNA VEZ AL AÑO

Lic. Teresa Cárdenas Gutiérrez

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

TRES DE CADA DIEZ MEXICANOS YA HAN TENIDO UN DIAGNÓSTICO PREVIO DE HIPERCOLESTEROLEMIA

DR. OSVALDO ERICK SÁNCHEZ HERNÁNDEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

EN UNA ETAPA INICIAL DE LA HEPATITIS SE PUEDE PRESENTAR PÉRDIDA DE MASA MUSCULAR Y EN UNA ETAPA CRÓNICA SE PRESENTA CANSANCIO EXTREMO

MTRA. MAGDALENA SÁNCHEZ JESÚS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

Uno de los principales cuidados que tiene que tener una persona con diabetes es vigilar su alimentación de día a día.

MTRA. CITLALI ANDRADE RAMOS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional



"El exceso de alimento causa un exceso de tejido adiposo, visceral principalmente; se enciende el proceso inflamatorio que afecta a células del sistema inmune generando alteraciones metabólicas como resistencia a la insulina".

Mtra. Paulina Rodríguez López.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"Es muy grande la importancia del nutriólogo en el entrenamiento de un deportista de alto rendimiento, pero no solo en la etapa de competencia, sino en todas las fases del entrenamiento".





Mtro. Israel Ríos Limas.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"La hepatitis C es una enfermedad del hígado causada por un virus y puede evolucionar de 20 a 40 años sin desarrollar ningún síntoma".



Lic. Claudia Hernández Martínez.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

¿Sabías que?...

"Las microcápsulas de amaranto se utilizan en diferentes productos como: suavizantes, fármacos y bronceadores".




Dra. María Arce Vázquez.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"En la edad adulta a partir de los 30 años hasta los 55 es muy fácil que haya la presencia de trastorno por atracón tanto en hombres como en mujeres".



Lic. Verónica Prieto Poblano.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"La función principal por la que se conocen los aditivos alimentarios es la de conservar, visto desde la inocuidad con la eliminación y/o reducción del contenido microbiano y también ayudar a dar sabores y consistencias".





Mtra. María e Lourdes Ramírez Vega.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"Si uno come demasiada proteína en una sola comida no toda esa proteína será destinada a la formación de masa muscular, sino que, esa proteína será utilizada como fuente de energía".

Antonio Díaz.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAM radio 94.7FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

Semana 9



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

A PARTIR DE LOS 60 AÑOS AUMENTA LA MASA GRASA Y DISMINUYE LA TASA METABÓLICA



LIC. LIDIA ISABEL VALLES HUERTA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio Casas abiertas al tiempo 94.1FM @nutricional Frecuencia nutricional



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

ESTE TIPO DE BEBIDAS SON ENFOCADAS SOLAMENTE PARA ATLETAS CON RUTINAS DE LARGA DURACION



LIC. DANIEL BARRERA SAN AGUSTIN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio Casas abiertas al tiempo 94.1FM @nutricional Frecuencia nutricional



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

LA MANERA QUE SE ALIMENTA UNA SOCIEDAD ES EL RESULTADO DE LA INTERACCION DE FACTORES DE ORDEN SOCIAL, CULTURAL, ECONOMICO Y POLITICO



DRA. MIRIAM BERTRAN

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio Casas abiertas al tiempo 94.1FM @nutricional Frecuencia nutricional



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

EL CONTROL GLUCEMICO ES CLAVE PARA EVITAR EL DESARROLLO DE ALZHEIMER TANTO EN DIABTES TIPO 1 Y 2



MTRA. LILIA ISABEL VALLES

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio Casas abiertas al tiempo 94.1FM @nutricional Frecuencia nutricional



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL



En la intolerancia a algunas sustancia, si se puede consumir en cantidades muy pequeñas y no de forma diaria.

MTRA. MAGDALENA SÁNCHEZ JESÚS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio Casas abiertas al tiempo 94.1FM @nutricional Frecuencia nutricional



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

EL PRINCIPAL OBJETIVO NUTRICIONAL EN EL TRATAMIENTO CONTRA EL CÁNCER ES MANTENER EL PESO CORPORAL EN LOS LÍMITES DE LO SANO Y EVITAR ALIMENTOS ALTOS EN CALORÍAS PARA NO CAER EN LA OBESIDAD



MTRA. VIRGINIA MARTÍNEZ ROQUE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio Casas abiertas al tiempo 94.1FM @nutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

Probiotics

FRECUENCIA NUTRICIONAL

LOS PROBIOTICOS PUEDEN SER BENÉFICOS EN ENFERMEDADES INFLAMATORIAS, OBESIDAD E INCLUSO CÁNCER

EL PULQUE

DR. EDGAR TORRES MARAVILLA

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

"Para la elaboración de nutricosméticos se utilizan alimentos funcionales que tengan un beneficio para la piel, ya sea para prevenir enfermedades de la piel y/o mantener su salud".

Dr. Jorge Soriano Santos.

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"UNA VEZ QUE EL PACIENTE SALE DE UNA CIRUGÍA BARIÁTRICA, LOGRA ALCANZAR UN PESO ADECUADO ALREDEDOR DE AÑO Y MEDIO DESPUÉS".

Mtra. Angélica Téllez Girón.

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"MUCHA GENTE PIENSA QUE SOLO PUEDE DAR CIRROSIS POR EL ALCOHOLISMO, SIN EMBARGO, LA OBESIDAD PUEDE PROVOCAR HÍGADO GRASO EL CUAL PUEDE DAR PIE A UNA CIRROSIS HEPÁTICA Y EMPEORAR HASTA CARCINOMA DE HÍGADO".

Lic. Fabiola Cruz Gómez.

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

"El azúcar no es una sustancia que genere adicción, que produzca diabetes o que se tenga que eliminar o limitar, es un nutrimento que en la proporción adecuada se necesita para ser saludables".

Lic. Carmen Monroy.

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Actualmente la obesidad le cuesta a México alrededor de 6mil millones de euros".

Dra. Aleida Azamar Alonso.



Semana 10

UAM
XOCHIMILCO



FRECUENCIA NUTRICIONAL

"CUANO SE TIENEN ALTERACIONES
DEL SUEÑO NUESTRO
METABOLISMO SE VE MODIFICADO
ALTERANDO LA FUNCIÓN DE
CIERTAS HORMONAS COMO LA
GRELINA Y LA LEPTINA HACIENDO
QUE SE COMA DE MÁS".



Dr. Gerardo Leija Alva.



UAM
XOCHIMILCO



FRECUENCIA NUTRICIONAL

"NUESTRO ORGANISMO CONTIENE Y REQUIERE
ZINC PARA REALIZAR MUCHÍSIMAS
FUNCIONES.
CUANDO EXISTE DEFICIENCIA DE ESTE
MINERAL PUEDE HABER UN RETRASO EN EL
CRECIMIENTO Y EN LA MADURACIÓN
SEXUAL EN ADOLESCENTES".

Zinc

Dra. María Tejero Barrera.



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

Cada vez hay más niños
que tienen obesidad por lo
tanto hígado graso y como
consecuencia falla hepática.



DR. LUIS ENRIQUE GÓMEZ
QUIROZ



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

Uno de los principales retos
cotidianos es empezar ha hacer
cosas nuevas de una persona
con diabetes.



LIC. Verónica
Rubio Franco



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

Se considera una
alimentación
saludable aquella
que abarca todos
los grupos de
alimentos dentro
del plato del buen
comer.



CHEF HERIBERTO MENDOZA
ISLAS



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

Muchas veces cuando
vivimos con diabetes
pasamos por una serie
de profesionales que
habitualmente pueden
dar un mal diagnóstico.

LIC. JOANNA
SARMIENTO PONCE



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



Actualmente no hay algún medicamento en específico que ayude a reducir esa impulsividad por comer de más.

LIC. VERÓNICA PRIETO POBLANO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL




UNA BUENA NUTRICIÓN VA A FAVORECER EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO Y UNA BUENA CALIDAD DE LA PLACENTA.

DRA. RAQUEL HUERTA HUERTA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



LA ENFERMEDAD CELIACA SOLO SE VA A DESARROLLAR CUANDO ESTA EL COMPONENTE GENÉTICO

MTRA. LORENA FERREIRA CORONA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

Semana 11

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional




¿Sabías qué?...

23 almendras contienen alrededor de 6g de proteína, 4g de fibra y la mitad de la recomendación diaria de vitamina E.

Lic. Carmen Ruiz Monroy.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



"LA ANOREXIA SE PUEDE PRESENTAR EN LA ADOLESCENCIA A PARTIR DE LOS 13-14 AÑOS Y LA BULIMIA EN EDADES MÁS MADURAS, A PARTIR DE LOS 20-25 APROXIMADAMENTE, SIN DISTINCIÓN DE SEXO NI GÉNERO".

Lic. Verónica Prieto Poblano.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EL SUEÑO ES UN PROCESO FISIOLÓGICO EN EL CUAL VAMOS A PASAR UN PERIODO DE DESCANSO EN EL QUE SE RESTAURA EL ORGANISMO SIN EMBARGO EL CEREBRO SIGUE FUNCIONANDO ACTIVAMENTE EN DIFERENTES PROCESOS COMO LA CONSOLIDACIÓN DEL APRENDIZAJE Y LA CONSOLIDACIÓN DE LA MEMORIA".




Dra. Guadalupe Terán Pérez.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL



"CUANDO A ALGUIEN LE DIAGNOSTICAN DIABETES GENERALMENTE ENTRA EN DEPRESIÓN, DEBIDO A EL DUELO QUE PASA DESDE SU DIAGNÓSTICO HASTA LAS COMPLICACIONES DE DICHA ENFERMEDAD".

Lic. Verónica Rubio Franco.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Las conductas alimentarias de los pacientes psiquiátricos no dependen de la patología, sino de la fase y el grado de control en el que se encuentre".

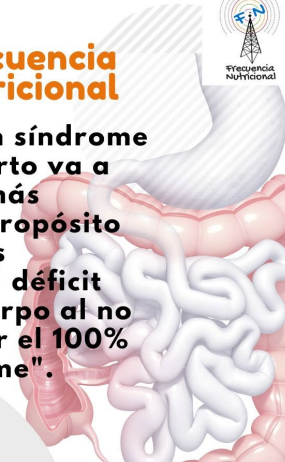


Mtra. Magdalena Sánchez Jesús.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional



"El paciente con síndrome del intestino corto va a experimentar más apetito con el propósito de solventar las necesidades del déficit que tiene el cuerpo al no lograr absorber el 100% de lo que se come".

Dra. Joana Ocegueda.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

"La tecnología de alimentos está relacionada con el desarrollo de nuevos alimentos generando nuevos productos que sean nutritivos para las personas, pero que a su vez puedan conservarse y almacenarse para cubrir las necesidades de la población."



Ing. Carlos López Bartolo.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

LA OBESIDAD ES UN FACTOR DE RIESGO PARA UN CLIMATERIO MAS TEMPRANO



DRA. RAQUEL HUERTA HUERTA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

LAS PERSONAS CON DIABETES TIPO 1 NECESITAN INSULINA PERO TAMBIÉN EN UNA ETAPA TARDÍA EN LA TIPO 2 SE PODRÍA NECESITAR

LIC. JAQUELINE ALCÁNTARA PÉREZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

Los problemas de sobrepeso y obesidad comenzaron desde los años 70's y cada vez las personas tienen porcentajes de grasa más altos

DR. JUAN RIVERA DOMMARCO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

LA TAREA ESCENCIAL DE LA MICROBIOTA SON LAS ACTIVIDADES ENZIMATICAS PARA UNA DISPONIBILIDAD DE NUTRIENTES

DR. ALEJANDRO AZAOLA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

La capacidad de la madre para la crianza y una buena interacción con el niño son tan importantes como una buena nutrición para un buen desarrollo

LIC. MÓNICA HURTADO GONZÁLEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

EL PRICIPAL FACTOR DEL CONSUMO DE MALOS ALIMENTOS ES LA SITUAC ECONOMICA

LIC. MÓNICA HURTADO GONZÁLEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

HAY QUE TENER MÁS CONCIENCIA SOBRE TODO LO QUE CONSUMIMOS YA QUE PUEDEN CONTENER SUSTANCIAS NOCIVAS PARA EL DAÑO DEL ADN

MTRA. RUBI CELI MEDINA AGUILAR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional


Semana 12

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

¿Sabías que?...

"Hay fármacos para enfermedades psiquiátricas que pueden lograr un incremento de hasta 8kg de peso en el primer mes, por lo que es importante la presencia del nutriólogo/a para coadyubar al tratamiento".



Mtro. José Benitez Villa.

UAM Xochimilco logo, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, UAM radio 94.1FM, @fnutricional, Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUCENCIA NUTRICIONAL

"TODAS LAS DIETAS VEGETARIANAS, INCLUSIVE LAS VEGANAS, LEJOS DE SER PELIGROSAS LLEVADAS A CABO DE MANERA CORRECTA SON PROTECTORAS PARA DIVERSAS ENFERMEDADES, CRÓNICAS PRINCIPALMENTE".



Dr. Maurizio Battino.

UAM Xochimilco logo, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, UAM radio 94.1FM, @fnutricional, Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUCENCIA NUTRICIONAL

"La variabilidad de la frecuencia cardiaca es la variabilidad que se da entre latido y latido y que es un indicador de salud, es decir, mientras mayor distancia que haya entre latido y latido es un indicador de que el corazón está siendo capaz de adaptarse a su entorno".



Dr. Gerardo Leija.

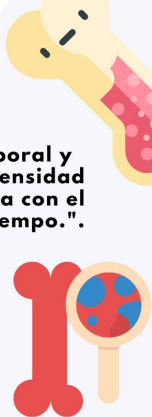
UAM Xochimilco logo, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, UAM radio 94.1FM, @fnutricional, Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

¿Sabías que?...

"Si tienes más grasas corporal y menor masa muscular tu densidad mineral ósea se verá alterada con el paso del tiempo.".



Dra. Edna Nava.

UAM Xochimilco logo, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, UAM radio 94.1FM, @fnutricional, Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

"Los ejercicios de fuerza muscular ayudan, no solamente a la masa muscular, sino también a la macro y micro arquitectura del hueso".



Dra. Consuelo Velázquez.

UAM Xochimilco logo, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, UAM radio 94.1FM, @fnutricional, Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUCENCIA NUTRICIONAL

LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS DE LOS NIÑOS CONSISTEN EN ESTAR SENTADOS FRENTE A UN MONITOR.



DR. MANUEL RAMÍREZ

UAM Xochimilco logo, Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco, UAM radio 94.1FM, @fnutricional, Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

Una dieta estricta para un diabético rara vez va a funcionar, tiene que haber un poco de flexibilidad

MTRA. EMILSE ULARTE

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

LAS POLÍTICAS SON TODAS LAS ACCIONES DE GOBIERNO QUE ESTÁN ORIENTADAS A RESOLVER UNA PROBLEMÁTICA SOCIAL.

MTRA. IXSHEL DELGADO CAMPOS

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

LOS MERCADOS ALTERNATIVOS PROMUEVEN EL CONSUMO LOCAL Y LOS PRODUCTOS SON VENDIDOS POR EL PRODUCTOR DIRECTAMENTE AL CONSUMIDOR.

LIC. JULIA ÁLVAREZ ICAZA

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO GENERA COSTOS A NIVEL PERSONAL Y AL GOBIERNO.

DRA. ALEIDA AZAMAR ALONSO

Semana 13

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

¿Sabías que?...
"Muchas enfermedades metabólicas, como las dislipidemias son silenciosas, hasta que llega un evento vascular o exista un problema muy grave".

Dra. Magdalena Sevilla Gonzáles.

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

TRANS FAT FREE

¿Sabías que?...
"EL artículo 216 BIS de la Ley General de Salud prohíbe la utilización de aceites parcialmente hidrogenados en alimentos, ya que son la principal fuente de grasas trans".

Dip. Joaquín Zebadúa Alva.

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

"La implementación de la tecnología en la agricultura, como los drones fumigadores, ayudan a realizar más tareas en menor tiempo lo que significa una reducción de costos para el gobierno".

Dr. Odón Montes Colmenares.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"CUANDO NOS DIAGNOSTICAN PREDIABETES AÚN SE TIENE UNA OPORTUNIDAD PARA REVERTIRLO Y LLEVAR LA GLUCOSA EN SANGRE A 100MG/DL".

Lic. Mónica Hurtado.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

¿Sabías que?...

"Alrededor de 810 millones de personas alrededor del mundo padecen hambre, mientras que en América Latina hay 83 millones de personas que viven en pobreza extrema, donde aproximadamente la mitad se localiza en Brasil y México".

Dra. Mayra Nieves Guevara.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LA COCINERA TRADICIONAL NACE DE LA NECESIDAD DE ALIMENTAR A LAS FAMILIAS, CUYA PERSONA ES RECONOCIDA POR SU COMUNIDAD POR SABER COCINAR Y QUE APRENDIÓ DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN".

Lic. Luis Llanos Legorreta.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

¿Sabías que?...

"La comida mexicana está confeccionada por una diversidad de cocinas como: la española, africana, árabe, china, entre otras".

Lic. Luis Llanos Legorreta.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

SI HUBO UNA GANANCIA DE PESO ENTRE 3 Y 4 KILOGRAMOS, SE PODRÍAN BAJAR DE FORMA SEGURA EN UN MES

MTRA. MARIANA NAVARRO TOVAR

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL



El manejo orgánico en el cultivo de aguacate se ha vuelto más relevante

INGENIERO MARIO PINEDA ANAYA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio Casajobos al Sur 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

LOS MEXICANOS EN FECHAS FESTIVAS PUEDEN SUBIR APROXIMADAMENTE 3 KILOGRAMOS

LIC. ADÁN BETANCOURT LÓPEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio Casajobos al Sur 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL



Una de las etapas para poner más atención es la lactancia materna

LIC. ÁNGEL IBÁÑEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio Casajobos al Sur 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL



SIEMPRE LOS GRUPOS DE APOYO CON OTRAS PERSONAS SON UNA BUENA OPCIÓN PARA ESTAR MOTIVADO

DRA. CRISTINA PETRATTI

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio Casajobos al Sur 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL



El peso de una persona en la báscula no indica su estado de salud

DR. IVÁN TORRE VILLALVAZO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

uamradio Casajobos al Sur 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional


Semana 14

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LA MORAL SE REFIERE A UNA SERIE DE COSTUMBRES QUE UNA DETERMINADA SOCIEDAD RECONOCE COMO BUENAS O MALAS; A NIVEL GRUPAL, SOCIAL Y PERSONAL EXISTE UN CUESTIONAMIENTO A ESAS NORMAS. EN ESE ANÁLISIS SE CONSTRUYE UNA ÉTICA. LA BIOÉTICA NACE DE EL CUESTIONAMIENTO DE LAS TÉCNICAS APLICADAS PARA LA PRÁCTICA CLÍNICA COMO PARA LA INVESTIGACIÓN BIOMÉDICA".



Dr. Jorge Álvarez Díaz.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

Recuerda que...

"Llevar una buena alimentación no se trata de dejar de convivir con la familia, amigos o dejar de comer, se trata de moderarse, cuidar las porciones y no dejar de realizar actividad física".



Mtro. Edgar Martínez Carrillo.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

¿Sabías que?...

"Las/os pacientes oncológicos con obesidad y sobrepeso van a enfrentar dificultades al tratamiento, es decir, mayor dosis de quimioterapia, por lo tanto afrontan mayores efectos secundarios".



Lic. Norma Ortiz.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUE?...

"EN EL AÑO 2020 AL REDEDOR DE 13MIL RESTAURANTES CERRARON EN LA CIUDAD DE MÉXICO DE MANERA DEFINITIVA".



Ings. Guadalupe Rodríguez y David Fuentes.


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"Durante la pandemia del COVID-19 la UAM implementó un programa de participación de monitores en salud para apoyar la contingencia, donde participaron estudiantes de medicina, enfermería, psicología, estomatología y nutrición".



Dr. Pablo Oliva Sánchez

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

LA BIOÉTICA PROMUEVE UNA SERIE DE PRINCIPIOS PARA LA CORRECTA INTERACCIÓN DEL SER HUMANO CON LA VIDA



*DRA. CAROLINA MARIQUE NAVA
DRA. ELENA GONZÁLEZ MANZANA
DR. MAURICIO RODRÍGUEZ ÁLVAREZ*

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

Las relaciones interpersonales son un buen indicador una persona con salud mental saludable



DRA. KIKO RUBÍ GUZMÁN RAMOS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



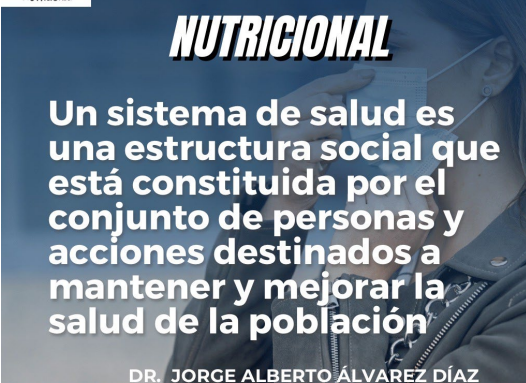
LA SALUD ORAL JUEGA UN IMPORTANTE PAPEL SOBRE LA SALUD GENERAL Y LA CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS. TENER UNA BOCA SANA Y UNOS DIENTES FUERTES, NOS AYUDARÁN A MASTICAR Y PROCESAR MEJOR LOS ALIMENTOS

DR. MARTÍN NUÑEZ MARTÍNEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

Un sistema de salud es una estructura social que está constituida por el conjunto de personas y acciones destinados a mantener y mejorar la salud de la población



DR. JORGE ALBERTO ÁLVAREZ DÍAZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

La vacunación durante la pandemia es fundamental porque ayuda a brindar inmunidad



DR. MAURICIO RODRÍGUEZ ÁLVAREZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

EN EL CONGRESO INTERNACIONAL DE ENFERMERÍA SE BUSCARÁ COMPARTIR DIFERENTES IDEAS DE TODOS LOS PAISES REUNIDOS



Mtro. LUIS FERNANDO RIVERO RODRÍGUEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

FRENTE A LA PANDEMIA DE COVID 19 SE CONSTITUYE COMO IMPERATIVO BIOÉTICO TOMAR TODAS LAS MEDIDAS NECESARIAS PARA EVITAR DAÑOS PREVENIBLES A LA POBLACIÓN



DRA. CAROLINA MANRIQUE NAVA
DRA. ELENA GONZÁLEZ MANZANA
DR. MAURICIO RODRÍGUEZ ÁLVAREZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional


Semana 15

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LA FINALIDAD DE LA VACUNACIÓN, ES QUE CUANDO UN VIRUS NATIVO NOS INFECTE, ESTE NO NOS PRODUZCA ENFERMEDAD, HACIENDO QUE NUESTRO SISTEMA INMUNE ACTÚE Y SE ENCARGUE DE DETENERLO SIN QUE SE PRODUZCA NINGÚN SIGNO O SÍNTOMA".



Dr. Jaime Bustos.


UAM XOCHIMILCO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.7FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EL TÉRMINO DE VACUNA SE ORIGINÓ DURANTE LAS EPIDEMIAS DE VIRUELA, DEBIDO A LA EXISTENCIA DE UN VIRUS LLAMADO VACUNA QUE INFECTABA AL GANADO. DICHO VIRUS LE OTORGABA PROTECCIÓN CONTRA LA VIRUELA A LAS PERSONAS QUE ENTRABAN EN CONTACTO CON ÉL. DE AHÍ SE ACUÑA EL TÉRMINO VACUNA".



Dr. Jaime Bustos.


UAM XOCHIMILCO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.7FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"EL ESTRÉS METABÓLICO ES LA ALTERACIÓN EN LA FUNCIÓN NORMAL DE LAS CÉLULAS Y ES CAUSADO POR SITUACIONES COMO LAS INFECCIONES, EL CONSUMO DE CIERTOS ALIMENTOS O INCLUSIVE EL REALIZAR O NO CIERTO TIPO DE ACTIVIDADES COMO NO DORMIR".



Dr. Iván Torres Villalvazo.

UAM XOCHIMILCO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.7FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

¿Sabías que?...
Cuando se modifica el ritmo de sueño, el sueño no será reparador, además de que se pueden comenzar a presentar problemas intestinales, en niveles de azúcar y alteraciones hormonales.



Dra. Yoaly Arana Lechuga.


UAM XOCHIMILCO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.7FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"AL REALIZAR EJERCICIO FÍSICO DESPUÉS DE LAS 8 E LA NOCHE SE PUEDEN ELEVAR HORMONAS COMO EL CORTISOL, CATECOLAMINAS, ADRENALINA Y NORADRENALINA, LO QUE GENERA UNA LIMITACIÓN EN LA LIBERACIÓN DE MELATONINA POR LO QUE EL DESCANSO NO SERÁ TAN REPARADOR COMO SE QUISIERA".



Mtro. Omar Hernández.

UAM XOCHIMILCO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.7FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"El nuevo etiquetado de advertencia que se encuentra en los productos comestibles nos indica cuando un producto rebasa los límites establecidos de calorías, azúcares, sodio y grasas saturadas y trans y así poder hacer mejores elecciones".

- EXCESO CALORÍAS
- EXCESO AZÚCARES
- EXCESO GRASAS SATURADAS
- EXCESO GRASAS TRANS
- EXCESO SODIO

Mtra. Katia García Maldonado.


UAM XOCHIMILCO
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.7FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**

LA CUARENTENA NOS HA
ENSEÑANDO A SER MÁS
CONSCIENTES SOBRE
NUESTRO PESO

ESTUDIANTES: LAURA LÓPEZ ESTRADA, GABRIELA SANDOVAL ÁNIMAS Y MARIO NÚÑEZ BALTAZAR





UAM XOCHIMILCO
**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**

El sistema inmune es capaz de controlar adecuadamente la infección por el SARS-CoV-2 en un 81% de los pacientes, cursando de una forma asintomática o con sintomatología moderada

DR. IVÁN TORRE VILLALVAZO





UAM XOCHIMILCO
**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**

La nueva normalidad será aprender las nuevas formas de convivencia con la posibilidad de transmisión del coronavirus.

DR. MAURICIO RODRÍGUEZ ÁLVAREZ





UAM XOCHIMILCO
**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**

En los adultos mayores es más probable que necesiten ser hospitalizados, recibir cuidados intensivos o un respirador artificial para poder respirar en la enfermedad con COVID-19.

MTRA. MAGDALENA SÁNCHEZ JESÚS





UAM XOCHIMILCO
**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**

ES LA INMADUREZ DE SUS DEFENSAS LO QUE PROBABLEMENTE HACE QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS TENGAN UNA MEJOR RESPUESTA ANTE EL CORONAVIRUS

DR. IVÁN TORRE VILLALVAZO








UAM XOCHIMILCO
**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**

POR UNA PARTE, LA ANSIEDAD PANDÉMICA HA AUMENTADO LOS CASOS DE "HAMBRE EMOCIONAL."

MTRA. MAGDALENA SÁNCHEZ JESÚS

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

Hay que evitar los lugares con aglomeración de personas, o mantener distancia entre usted y los demás. Estas medidas también protegen a las personas que tienen riesgo alto de enfermarse

MTR. JUAN GABRIEL RIVAS ESPINOSA




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco UAMradio 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional

Semana 16


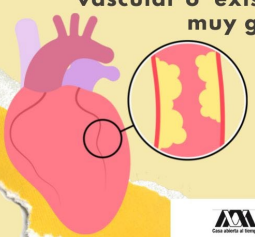
UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

¿Sabías que?...

"Muchas enfermedades metabólicas, como las dislipidemias son silenciosas, hasta que llega un evento vascular o exista un problema muy grave".

Dra. Magdalena Sevilla González.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco UAMradio 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

"EL consumo de fibra en el grupo de adultos mayores es de suma importancia, ya que en este grupo de edad la motilidad intestinal se vuelve más lenta, por lo que el consumo de fibra mejorará este síntoma evitando así complicaciones como: estreñimiento, divertículos o hemorroides".

Mtra. Leticia Cervantes Turrubiates.






UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco UAMradio 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

"LA ACUMULACIÓN EXCESIVA DE GRASA EN EL CUERPO, PROVOCA PROCESOS PROINFLAMATORIOS QUE MANTIENEN AL CUERPO EN UNA BATALLA PERMANENTE PARA DEFENDERSE Y TRATAR DE EQUILIBRAR TODAS LAS SEÑALES QUE ALERTAN AL SISTEMA INMUNOLÓGICO, COMO SI HUBIESE LA EXISTENCIA DE UN AGENTE EXTRAÑO".

Dra. Julieta Ponce y Arq. César Cornejo.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco UAMradio 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional


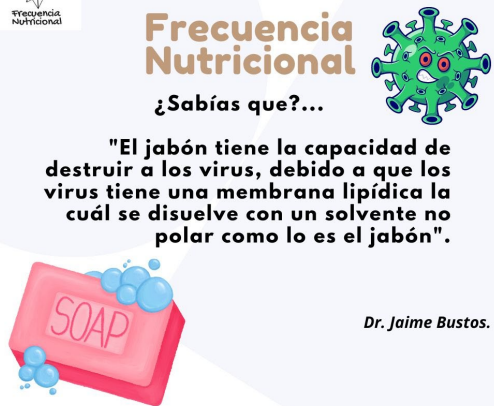
UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

¿Sabías que?...

"El jabón tiene la capacidad de destruir a los virus, debido a que los virus tiene una membrana lipídica la cual se disuelve con un solvente no polar como lo es el jabón".

Dr. Jaime Bustos.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco UAMradio 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL




LAS PARASOMNIAS SON TRASTORNOS CRÓNICOS, QUE SE ARRASTRAN HABITUALMENTE DESDE LA INFANCIA TEMPRANA. EN UN PORCENTAJE BAJO DE PACIENTES SE PROLONGAN MÁS ALLÁ DE LA ADOLESCENCIA.

DRA. YOALY ARANA LECHUGA

UAM radio 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional



Recuerda que...
"Para mantener un peso adecuado la recomendación es realizar al menos 60 min de ejercicio al día, pueden ser 30 minutos en la mañana y 30 min por la tarde o divididos en sesiones de 10 minutos".

Dra. Norma Ramos Ibáñez.

UAM radio 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



LO QUE DEBEMOS DE REFLEXIONAR ES QUE SE PUEDE DISFRUTAR DE TODOS ESTOS PLATILLOS DE FORMA SALUDABLE Y SIN CAER EN EXCESOS. PARA LOGRARLO HAY QUE ESTAR CONSCIENTES DE LAS CALORÍAS QUE ESTOS PLATILLOS APORTAN.

DRA. YOLANDA GARCÍA GONZÁLEZ

UAM radio 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL




LA NUTR ES DE SUMA IMPORTANCIA EN EL TRATAMIENTO CONTRA EL CANCER

DR. IVÁN TORRE VILLALVAZO

UAM radio 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



LAS PARASOMNIAS SON TRASTORNOS CRÓNICOS, QUE SE ARRASTRAN HABITUALMENTE DESDE LA INFANCIA TEMPRANA. EN UN PORCENTAJE BAJO DE PACIENTES SE PROLONGAN MÁS ALLÁ DE LA ADOLESCENCIA.

DRA. YOALY ARANA LECHUGA

UAM radio 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



LA NUTRICIÓN ES UN PROCESO POR EL QUE EL CUERPO INCORPORA ALIMENTOS Y LOS USA PARA CRECER, MANTENERSE SANO Y REEMPLAZAR LOS TEJIDOS

LIC. NORMA ORTIZ

UAM radio 94.1FM @fnutricional Frecuencia nutricional



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

Una dieta mediterránea hipocalórica con consumo elevado de frutas, verduras, legumbres, frutos secos, aceite de oliva y con poca ingesta de carne roja se ha demostrado ser más cardioprotectora.

MTRA. FERNANDA CARRASCO




UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

El objetivo del FONADI es construir nuevos caminos de atención a la DT2 a través de cuestionar el actual modelo desde un análisis científico, empírico y sociocultural

LIC. CÉSAR AUGUSTO CORNEJO RAMÍREZ



Semana 17



UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

¿Sabías que?...

"En pacientes con hipertensión no es necesario quitar la sal de la dieta, mientras se reduzca el consumo de productos industrializados el paciente podrá ingerir sus alimentos de manera condimentada sin ningun problema".



Mtra. Magdalena Sánchez Jesús.




UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"Cuanto mejor masa muscular se tiene, mejor se le hará frente a la glucosa postprandial, lo que nos permite tener un mejor metabolismo de los hidratos de carbono; en el adulto mayor es importante procurar la funcionalidad de dicha masa muscular sobre la cantidad".



Mtra. Magdalena Sánchez Jesús.




UAM XOCHIMILCO
Frecuencia NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUE?...

"UNA DE LAS COSAS QUE MÁS AFECTAN LA MICROBIOTA INTESTINAL SON LOS MEDICAMENTOS QUE SE INGIEREN DE MANERA ORAL".



DRA. SOFÍA MORA RAMOS.




UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías que?...

México importa aproximadamente el 50% de los alimentos que se consumen. Importa cerca del 25 al 30% de maíz y más del 50% de trigo".



Dr. Armando Bartra Vergés



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



EL HÍGADO GRASO ES LA ACUMULACIÓN DE GRASA EN EL HÍGADO QUE NO ES CAUSADA POR CONSUMIR DEMASIADO ALCOHOL.

MTRA. SOPHIA MARTÍNEZ VAZQUEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



LA PUBLICIDAD DE LOS ALIMENTOS DEBE SEGUIR CIERTAS REGLAS YA QUE SE LE ESTÁ COMPARTIENDO AL PÚBLICO LO QUE SE CONSIDERA INFORMACIÓN CON EL OBJETIVO DE VENDER Y SUSTENTAR LA EMPRESA.

MTRA. BEATRIZ SOLIS LEREE

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

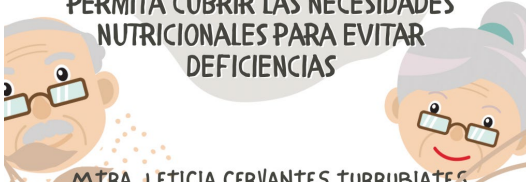
Un mal manejo de los alimentos puede tener consecuencias desde una diarrea hasta la muerte si no se da un buen tratamiento

MTRA. LOURDES RAMÍREZ VEGA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

EL OBJETIVO DE UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN EN LA PERSONA ADULTA MAYOR, ES MANTENER UN ÓPTIMO ESTADO DE SALUD, QUE PERMITA CUBRIR LAS NECESIDADES NUTRICIONALES PARA EVITAR DEFICIENCIAS



MTRA. LETICIA CERVANTES TURRUBIATES

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



La salud cardiovascular es el conjunto de valores positivos en los diferentes factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

DR. RAFAEL BOJALIL PARRA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

EL PROPÓSITO DE LAS ADVERTENCIAS NUTRICIONALES EN EL ETIQUETADO FRONTAL DEL ENVASE ES INFORMAR A LOS CONSUMIDORES DE UNA MANERA RÁPIDA, CORRECTA Y SENCILLA SI EL PRODUCTO TIENE UNA CANTIDAD EXCESIVA DE AZÚCARES, GRASAS O SODIO

MTRA. KATIA GARCÍA MALDONADO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
UAMradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

Semana 18




FRECUENCIA NUTRICIONAL


UAM XOCHIMILCO

"EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD REPRESENTAN EL PRINCIPAL PROBLEMA DE SALUD PÚBLICA EN MÉXICO, DEBIDO A LAS ENFERMEDADES CRÓNICO NO TRANSMISIBLES QUE SE DERIVAN Y LOS COSTOS QUE IMPLICAN LA ATENCIÓN DE DICHAS ENFERMEDADES" (25/07/2011).

Dr. José Ángel Córdova Villalobos.
(Exsecretario de salud 2006-2011)




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional





Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

"Se le llama desnutrición crónica cuando existen trastornos funcionales tanto en el crecimiento como en el desarrollo inmunológico, mental, en comportamiento, entre otros. Esto debido a la ingesta insuficiente de alimentos".

01/08/2011.

Dr. Adolfo Chávez.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional



Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

¿Sabías que?...


"De los errores más comunes al realizar actividad física es realizarla en ayuno y tener una mala hidratación. Recuerda que el comer un alimento antes de cualquier actividad física te dará la energía suficiente para realizarla al igual que mantenerse hidratada/o ayudará a que tu cuerpo funcione de manera adecuada".

08/08/2011

Mtra. Carmen Tuiz.




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional



Frecuencia Nutricional



UAM XOCHIMILCO

¿Sabías que?...

"La licenciatura en Nutrición Humana de la UAM Xochimilco cuenta con consultorios nutricionales donde se atienden a la población estudiantil, trabajadores y familiares de ambos grupos".

(28/08/2011)

Dr. Luis Ortiz Hernández

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional



FRECUENCIA NUTRICIONAL

UAM XOCHIMILCO

"La adolescencia es una etapa de desarrollo y crecimiento en la que se tienen que cuidar la ingesta de diversos nutrimentos; principalmente de tres micronutrientes: calcio, hierro y zinc que son esenciales para un adecuado desarrollo".

22/08/2011.

Dra. Norma Ramos.




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional



FRECUENCIA NUTRICIONAL

UAM XOCHIMILCO

En estas fechas decembrinas hay que moderarse con las porciones en este tipo de alimentos.

14/5/2012

MTRA. LETICIA CERVANTES




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | UAMradio 94.1FM | @fnutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



TANTO PERSONAS QUE HACEN ACTIVIDAD FÍSICA COMO LOS DE ALTO RENDIMIENTO, SE RECOMIENDA REALIZAR LAS 3 COMIDAS BÁSICAS CON TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS. (19/9/2011)



LIC. FRANCISCO NOGUEZ

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



LA DIETA MEDITERRÁNEA PUEDE SER FAVORABLE CONTRA ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES GRACIAS A SU ALTO CONTENIDO DE GRASAS SALUDABLES. (19/9/2011)

DR. JAVIER ARANCETA



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



UNA BUENA CALIDAD DE LA CARNE ES IMPORTANTE YA QUE NOS APORTA UNA GRAN CANTIDAD DE AMINOÁCIDOS Y PROTEÍNAS

DR. FERNANDO GONZÁLEZ



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



La ablactación es importantísima para la adquisición de buenos hábitos de alimentación, se trata de adaptar al bebé a los distintos sabores, colores, olores y texturas de los alimentos

MTRA. MAGDALENA SÁNCHEZ JESÚS



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



La publicidad de alimentos no saludables crea normas sociales, aumenta la preferencia y el consumo de estos alimentos

LIC. DIANA PÉREZ



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



UNA DE LAS FORMAS QUE SE ADULTERA LA LECHE ES SUSTITUIR LAS GRASAS CON GRASAS VEGETALES. (26/9/2011)

DR. REY GUTIÉRREZ



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

Semana 19

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO


FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías que?...

"La principal función de los probióticos es incrementar la microbiota intestinal, es decir, aumentar las bacterias benéficas y en consecuencia disminuir las bacterias patógenas (que nos hacen daño), lo que trae beneficios para la salud como: una mejor síntesis de vitaminas, mejora el sistema inmune y mejora la digestión".

31/10/2011

Dra. Paola Miranda.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

UAMradio @fnutricional Frecuencia Nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

¿Sabías que?...

"México es dependiente de otros países para la importación de maíz. Hasta 2011 se importaba aproximadamente hasta 1/3 del consumo nacional".

07/11/2011.

Dr. Adolfo Álvarez.




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

UAMradio @fnutricional Frecuencia Nutricional

Frecuencia Nutricional




UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿SABÍAS QUE?...

"SI SE TIENE UNA DIETA ADECUADA Y UN CONSUMO APROPIADO DE NUTRIENTES, ÉSTOS VAN A FAVORECER QUE NUESTROS GENES SE MANTENGAN SANOS, ES DECIR, QUE EL DNA TENGA UN PROCESO DE REPARACIÓN Y ESTABILIDAD ADECUADO"(21/11/2011).

Dra. Elizabeth Tejero.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

UAMradio @fnutricional Frecuencia Nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

¿Sabías que?...

"El consumo excesivo de sal, la ingesta inadecuada de agua (poca), un consumo excesivo de proteínas y el exceso de peso corporal son factores de riesgo para el desarrollo de cálculos renales".

23/04/2012

Dra. Ximena Atilano.




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

UAMradio @fnutricional Frecuencia Nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia Nutricional

¿Sabías que?...

"En el año 2008 la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco inició el programa universidad saludable, cuyo propósito es informar, educar y generar acciones en pro de la mejora de salud y condiciones de vida de la población universitaria".

30/04/2011

Dra. Adelita Sánchez.




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

UAMradio @fnutricional Frecuencia Nutricional

Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

EL 80 POR CIENTO DE LAS PERSONAS ACUDEN AL NUTRIÓLOGO POR CONTROL DE PESO.

4/6/2012

LIC. LETICIA HUERTA





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco

UAMradio @fnutricional Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



Hemos construido una sociedad y una civilización a la cual genéticamente no nos podemos adaptar.
28/5/2012

DR. CARLOS SAAVEDRA



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



A PESAR DE QUE LA PERSONA TENGA UNA ENFERMEDAD SIN CURA, TIENE QUE HABER UN CONTROL DE PESO. 11/6/2012



LIC. LETICIA HUERTA



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



LA PRODUCCIÓN ARTESANAL RESCATA NUESTRAS TRADICIONES Y EL CONECTAR CON LA NATURALEZA.
25/6/2012



MVZ JORGE SALTIERAL



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



Los insectos se consumían desde épocas ancestrales y son una excelente fuente de alimento. 21/5/2012



DRA. VIRGINIA MELO



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL




5 DE CADA 100 PREESCOLARES PRESENTAN OBESIDAD O SOBREPESO.
(18/6/2012)



LIC. LUIS ORTIZ HERNÁNDEZ





Semana 20




¿SABÍAS QUE?...

"RESIDUOS COMO: DETERGENTES, PLAGUICIDAS O ANTIBIÓTICOS, PUEDEN ESTAR PRESENTES EN LA LECHE, SIN EMBARGO SI NO SOBREPASAN LOS LÍMITES ESTABLECIDOS POR LA FDA O EL CODEX ALIMENTARIO NO RESULTAN DAÑINOS". 09/07/2012

DR. REY GUTIÉRREZ.


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional



Frecuencia Nutricional

"Muchas personas no cumplen con sus actividades físicas porque no tienen un monitoreo y conciencia de su avance, es por eso que las nuevas aplicaciones móviles o equipos tecnológicos ayudan a mantener un mayor interés en el cumplimiento de dichas actividades".

Entrenador Álvaro Mainero.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional



FRECUENCIA NUTRICIONAL

RECUERDA QUE...

"EL TIEMPO APROXIMADO QUE DEBE DURAR UN ENTRENAMIENTO PARA QUE SEA DE BUENA CALIDAD ES DE 45 A 80 MINUTOS. SOLAMENTE EN CASOS ESPECÍFICOS COMO EL DE ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO ESTE TIEMPO PODRÍA SER SUPERIOR".

Entrenador Álvaro Mainero.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional



FRECUENCIA NUTRICIONAL


" La Licenciatura en Nutrición Humana de la UAM Xochimilco tiene como objetivo formar profesionales creativos y críticos capaces de realizar actividades científicas apoyados en principios éticos para enfrentar en el nivel individual y colectivo los problemas de salud y nutrición".



Frecuencia Nutricional





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional



Frecuencia Nutricional

"La publicidad que los niños ven en su propio ambiente genera una marca que les hace elegir ciertos tipos de alimentos, generando necesidad y deseos que a la larga desencadenan en hábitos alimenticios inadecuados".

Mtra. Julieta Ponce.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional



UAM XOCHIMILCO

FRECUENCIA NUTRICIONAL

El mundo está viviendo una época de gran inestabilidad en materia de alimentos.

20/8/2012

COEQUIVIO ALIMENTARIO Y NUTRICION EN MEXICO



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @fnutricional | Frecuencia Nutricional

UAM XOCHIMILCO
**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**



**EN CALIFORNIA HAY
CLINICAS PARA
ATENDER A LOS
MIGRANTES**

MAURA Y SERGIO GARCÍA



UAM XOCHIMILCO
**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**



**EL CAPITALISMO
POR LA
DESIGUALDAD QUE
LE CARACTERIZA
GENERA POBREZA
ECONÓMICA.**

COLOQUIO ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN MÉXICO



UAM XOCHIMILCO
**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**



TENEMOS QUE PENSAR EL
TEMA ALIMENTARIO
NUTRICIONAL DESDE LA CRISIS
Y SUSTENTABILIDAD
AMBIENTAL. 27/8/2012

COLOQUIO ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN MÉXICO



UAM XOCHIMILCO
**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**



El derecho a la alimentación
exige vigilancia permanente de
la interrelación entre los
factores que afectan a la
nutrición. 10/9/2012

COLOQUIO ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN MÉXICO



UAM XOCHIMILCO
**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**



**LA EPIDEMIA DE LA
OBESIDAD HA
AFECTADO
PROGRESIVAMENTE A
LAS CLASES DE
MENORES INGRESOS
DE LA POBLACIÓN.
17/9/2012**

COLOQUIO ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN EN MÉXICO



UAM XOCHIMILCO
**FRECUENCIA
NUTRICIONAL**



**EN CUBA SE BUSCA
LA EQUIDAD
NUTRICIONAL PARA
TODA LA
POBLACIÓN**

DR. RAÚL PÉREZ



UAM XOCHIMILCO

Frecuencia NUTRICIONAL

"HACER UN CAMBIO EN POLÍTICAS PÚBLICAS A NIVEL ESTATAL, FEDERAL Y LOCAL, GENERAR UNA TRANSFORMACIÓN DE CONDUCTA EN LAS PERSONAS Y LA IMPLEMENTACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTOS SALUDABLES SON MEDIDAS FUNDAMENTALES PARA COMBATIR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN MÉXICO".

08/10/2012

Dra. Maura García.




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @frutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia NUTRICIONAL

"Los alimentos funcionales son aquellos que nos proporcionan elementos nutritivos y además nos aportan elementos bioactivos que pueden funcionar sobre diferentes sistemas en nuestro organismo que benefician a nuestra salud".

Dr. Manuel López.






UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @frutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

Frecuencia NUTRICIONAL

"El tratamiento psicológico es fundamental y de mucho apoyo para poder lograr un adecuado apego al tratamiento nutricional".

Mtra. Esparza Garín.






UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @frutricional | Frecuencia nutricional


UAM XOCHIMILCO

Frecuencia NUTRICIONAL

"Prácticamente toda la población enfrenta una epidemia de obesidad y enfermedades asociadas a esta, las cuales causan aproximadamente trescientas mil muertes al año". 29/10/2012

Foro Nacional sobre Política Alimentaria en México.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @frutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUCENCIA NUTRICIONAL

Los trastornos de conducta alimentaria (TCA) se pueden reconocer por un patrón persistente de comer no saludablemente o de hacer dietas no saludables. 15/10/2012

DRA. IRINA LAZAREVICH




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @frutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO

FRECUCENCIA NUTRICIONAL


La conservación de los alimentos evita el crecimiento de microorganismos u otros microorganismos, además de reducir la oxidación de las grasas que causan rancidez.

13/9/2012

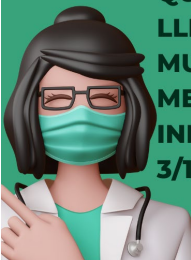



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco | uamradio | @frutricional | Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



LA NUTRICIÓN ES ESCENCIAL PARA QUE SE PUEDA LLEVAR A CABO MUCHOS MECANISMOS DE LA INMUNIDAD.



3/12/2012
DRA. ORALIA NÁJERA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS SON UNA MODALIDAD PORQUE INDICA UNA FORMA DE PRODUCIRLOS DIFERENTE.

26/11/2012
DR. SALVADOR VEGA Y LEÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



EL EJERCICIO PUEDE SER USADO COMO TRATAMIENTO ÚNICO EN CASOS DE HIPERTENSIÓN LEVE



19/9/2012.
DR. JOHN DUPERLY.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, JUNTO CON UN ENTORNO ALIMENTARIO SALUDABLE, FOMENTA HÁBITOS SALUDABLES EN NIÑOS Y ADOLESCENTES.

17/9/2012
DRA. ELIZABETH SOLÍS



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



Hay que garantizar que la población conozca qué debe hacer para proteger la salud, tanto individual como colectiva.



15/9/2012

UNIVERSIDAD VERACRUZANA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco
uamradio 94.1FM
@fnutricional Frecuencia nutricional

Semana 22

Frecuencia Nutricional UAM XOCHIMILCO

¿Sabías que?...
"Si existen sangrados en encías o hinchazón con contenido de pus, es sospecha de inmunosupresión y una de las causas probables es la diabetes".
 Dr. Marco Díaz.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco @frutricional Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional UAM XOCHIMILCO

¿SABÍAS QUE?...
"MÉXICO FUE EL PRIMER PAÍS AL QUE SE LE RECONOCIÓ SU GASTRONOMÍA COMO PATRIMONIO CULTURAL DE LA HUMANIDAD. ESTO OCURRIÓ EL 16 DE NOVIEMBRE DE 2010".
 Lic. Roberto González.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco @frutricional Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional UAM XOCHIMILCO

¿Sabías qué...?
"En México, el tratamiento para la hepatitis C es totalmente gratuito."
 Dr. Raúl Contreras Omaña

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco @frutricional Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional UAM XOCHIMILCO

¿Sabías qué...?
"Un aspecto muy importante en la riqueza gastronómica de una región o país, tiene que ver no solo con su diversidad cultural, sino también con su diversidad biológica. México es uno de los primeros cinco en el mundo con una gran diversidad biológica y cultural".
 29/10/12
 Lic. Roberto González.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco @frutricional Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional UAM XOCHIMILCO


¿Sabías que?...
"EL chile, el maíz y el frijol son los alimentos base de la dieta mexicana, dichos alimentos siempre estarán presentes en la comida diaria".
 Lic. Roberto González.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco @frutricional Frecuencia nutricional

Frecuencia Nutricional UAM XOCHIMILCO

¿Sabías que...?
"La venta de alimentos en la vía pública existe desde la época prehispánica y desde entonces ha sido la base económica de muchas familias."
 Dra. Miriam Bertran Vila

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco @frutricional Frecuencia nutricional



UAM XOCHIMILCO
Frecuencia Nutricional

"La diabetes gestacional puede provocar alteraciones en el crecimiento del bebé durante el embarazo y una mayor predisposición al desarrollo de diabetes en su vida adulta"

Dr. José Antonio Ramírez Calvo




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco **uamradio** Casa abierta al tiempo **94.1FM** @fnutricional Frecuencia nutricional



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



EL MAÍZ ES LA BASE DE LA COMIDA EN MÉXICO Y HA ESTADO ASÍ POR MILES DE AÑOS.

3/12/2012




LIC. ADOLFO RAMÍREZ



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco **uamradio** Casa abierta al tiempo **94.1FM** @fnutricional Frecuencia nutricional



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS ES GENERALMENTE PARA EL AUTOCONSUMO FAMILIAR, PERO EL EXCEDENTE PUEDE COMERCIALIZARSE PARA PRODUCIR UN INGRESO ECONÓMICO.

19/11/2012

DR. ANTONIO FLORE



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco **uamradio** Casa abierta al tiempo **94.1FM** @fnutricional Frecuencia nutricional



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL



LOS HUERTOS FAMILIARES SON PARCELAS CONTIGUAS A LA VIVIENDA DONDE SE CULTIVAN HORTALIZAS DE MANERA INTENSIVA Y CONTINUA DURANTE TODO EL AÑO.

12/11/2012
DR. ANTONIO FLORES



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco **uamradio** Casa abierta al tiempo **94.1FM** @fnutricional Frecuencia nutricional



UAM XOCHIMILCO
FRECUENCIA NUTRICIONAL

Es una forma muy práctica e indispensable para cubrir y satisfacer necesidades alimentarias en nuestro hogar.

12/11/2012
DR. ANTONIO FLORES




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA METROPOLITANA Unidad Xochimilco **uamradio** Casa abierta al tiempo **94.1FM** @fnutricional Frecuencia nutricional

Conclusiones.

En conclusión, las redes sociales se han convertido en una herramienta indispensable para el programa de radio “Frecuencia Nutricional”, permitiendo una conexión directa y efectiva con la audiencia. A través de plataformas como Facebook, Instagram y Twitter, el programa ha logrado difundir información relevante sobre hábitos saludables, nutrición adecuada y recetas nutritivas, alcanzando a un público más amplio y diverso.

Las redes sociales han brindado la oportunidad de interactuar con los seguidores, responder preguntas, resolver dudas y generar un espacio de diálogo constante. Esto ha fortalecido la relación entre el programa y su audiencia, fomentando una comunidad comprometida con la alimentación saludable y el bienestar. Además, las redes sociales han permitido la creación de contenido visualmente atractivo, con imágenes y videos que captaron la atención del público.

Sin embargo, es importante reconocer que el uso de las redes sociales también conlleva desafíos. La veracidad y confiabilidad de la información compartida en estas plataformas puede ser cuestionada, por lo que es fundamental para el programa de radio de nutrición mantener altos estándares de calidad y basar su contenido en evidencia científica sólida.

En resumen, las redes sociales han revolucionado la manera en que el programa de radio de “Frecuencia Nutricional” se conecta con su audiencia, brindando una plataforma para compartir información valiosa, interactuar directamente con los seguidores y promover hábitos alimentarios saludables. Al aprovechar estas herramientas de manera responsable, el programa tiene el potencial de impactar de manera significativa en la promoción de una alimentación equilibrada y contribuir al bienestar de la comunidad en general.

XII. Recomendaciones

A continuación, presentamos algunas recomendaciones importantes para el manejo efectivo de las redes sociales del programa de radio “Frecuencia Nutricional:

1. Definir una estrategia: Antes de iniciar cualquier actividad en redes sociales, es crucial establecer una estrategia clara. Define los objetivos del programa en las redes sociales, identifica a tu audiencia objetivo y determina los temas y mensajes que deseas transmitir.
2. Crear contenido de calidad: Asegurarse de compartir contenido relevante y útil para tu audiencia.
3. Fomentar la interacción: Las redes sociales son un medio bidireccional. Fomentar a los seguidores a participar activamente, realizando preguntas, comentando y compartiendo tus publicaciones. Responder de manera oportuna y amigable, fomentando un diálogo abierto y constructivo.
4. Ser consistente y frecuente: Mantener una presencia constante en las redes sociales. Publicar regularmente para mantener el interés de la audiencia y crear expectativa. Establecer un calendario editorial y planificar con anticipación las publicaciones, asegurándose de mantener una frecuencia adecuada sin saturar a los seguidores.
5. Mantener una imagen profesional: Asegurarse de que la presencia en redes sociales refleje la calidad y el profesionalismo del programa de radio de nutrición. Utilizar imágenes y diseños coherentes con la imagen del programa, cuidar la ortografía y gramática en las publicaciones.
6. Monitorear y analizar los resultados: Utilizar herramientas de análisis disponibles en las redes sociales para evaluar el rendimiento de las publicaciones. Observar las métricas relevantes, como el alcance, la interacción y el crecimiento de seguidores.
7. Ser ético y responsable: Verificar la información que se comparte y asegurarse de basarla en fuentes confiables y respaldadas por la evidencia científica.

XIII. Bibliografía.

1. L. Frías. (2014, Junio). La interrelación entre las redes sociales específicas de la comunicación científica y las redes sociales de uso general. Revista de Comunicación Vivat Academia, Nº 127, pp 103-116.
file:///C:/Users/1045810/Downloads/administrator,+569-170-1-CE.pdf
2. Soler-Tovar D. Redes sociales y divulgación científica. Rev Med Vet. 2014;(27): 9-10. doi: [https://doi.org/ 10.19052/mv.3032](https://doi.org/10.19052/mv.3032).
3. O. Estrada. Educación y Divulgación de la Ciencia: Tendiendo puentes hacia la alfabetización científica. Revista Eureka sobre Enseñanza y Divulgación de las Ciencias, vol. 8, núm. 2, abril, 2011, pp. 137- 148.
<https://www.redalyc.org/pdf/920/92017189001.pdf>
4. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-obesidad-infantil-y-día-mundial-de-la-enfermedad-invitada-mtra-dafne-baldwin-monroy-prog361/>
5. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-complementación-nutricional-y-ejercicio-en-diálisis-invitada-dra-ángeles-espinosa-prog-364/>
6. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-los-virus-de-la-hepatitis-invitado-dr-raúl-contreras-omaña-programa-365/>
7. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-la-nutrición-en-el-paciente-con-cirrosis-invitado-dr-raúl-contreras-omaña-programa-366/>
8. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-vida-saludable-y-dulce-clarita-invitado-dr-víctor-ríos-cortázar-programa-368/>
9. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-antioxidantes-y-depresión-en-paciente-renal-invitada-mtra-etna-lucero-domínguez-prog-370/>
10. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-diabetes-gestacional-invitado-dr-josé-antonio-ramírez-calvo-programa-371/>
11. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-venta-de-alimentos-en-la-vía-pública-invitada-dra-miriam-bertran-vila-programa-373/>
12. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-intervención-educativa-nutricional-invitada-dra-claudia-radilla-vázquez-programa-374/>
13. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-citratos-en-los-alimentos-y-litiasis-renal-invitada-dra-ximena-atilano-carsi-programa-377/>
14. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-centro-de-atención-y-promoción-infantil-xilotl-invitada-mtrafabiola-soto-villaseñor-prog378/>
15. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-hiperuricemia-y-gota-invitado-dr-luis-amezcua-guerra-programa-380/>
16. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-herramientas-para-estimación-de-consumo-de-sodio-invitada-dra-paola-miranda-programa-381/>
17. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-orientación-nutricional-en-el-embarazo-invitada-dra-emilia-roselló-soberón-programa-384/>
18. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-mujeres-del-fuego-invitadas-gladys-espinoza-lourdes-hernández-y-lucero-programa-385/>
19. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-política-alimentaria-del-sobrepeso-y-la-obesidad-invitado-dr-gustavo-leal-programa-387/>
20. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-nutrición-y-gastroenterología-invitada-mtra-sophia-martínez-vázquez-programa-388/>

21. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-alimentos-procesados-causa-de-obesidad-invitada-dra-mónica-fermín-contreras-programa-390/>
22. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-alimentos-fermentados-y-probióticos-invitada-mtra-sophia-martínez-vázquez-prog-391/>
23. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-ciclo-circadiano-en-enfermo-renal-y-nutrición-invitada-dra-ailema-gonzález-ortiz-prog-392/>
24. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-nutrición-y-vihsida-invitado-dr-iván-osuna-padilla-programa-393/>
25. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-impacto-de-diabetes-en-salud-cardiovascular-invitado-dr-eduardo-bahena-lópez-programa-394/>
26. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-higiene-de-los-alimentos-invitada-mtra-mónica-minutti-sánchez-alcocer-programa-396/>
27. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-etiquetado-nutricional-invitado-mtro-carlos-alfredo-cruz-casarrubias-programa-397/>
28. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-fogones-mx-invitado-dir-luis-alberto-llanos-legorreta-programa-398/>
29. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-covid-en-niñas-y-niños-invitado-dr-alfredo-rodríguez-tejada-programa-399/>
30. <https://open.spotify.com/episode/3zIWsmv7zLhoDCEkfcj6D9?si=htthIKLtby-zXkpRDjImq>
31. <https://open.spotify.com/episode/4Sv9xjCh0sgL4A8XmHJPYF?si=CfofSm1US6W0WcAcFHY08Q>
32. <https://open.spotify.com/episode/3XDqAw94nSDxhIZhvDNcOY?si=o2aiK3dVRBWTsvC3vZdbeQ>
33. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-crisis-alimentaria-del-capitalismo-contemporáneo-invitada-dra-andrea-santos-baca-prog-404/>
34. <https://open.spotify.com/episode/5JPK1MkMQgmchi4oLhSBrr?si=XOIC0oI0ReuFRQRoLKmeww>
35. <https://open.spotify.com/episode/4fX247i21GjB3CirCVS0T9?si=gVu8ARkES2mlxw4I06u7CQ>
36. <https://open.spotify.com/episode/0vTr000GG7pXbVsL0I9ukr?si=FxqahP9bRRWVeYqmaV-9SQ>
37. https://open.spotify.com/episode/27TuMD35bA0wjcu9nIMbda?si=yZ1VWX_0QruSR9GRC0vOYA
38. <https://open.spotify.com/episode/3GITz0gtpFrLCzmikLxXaQ?si=UXXwFjT0QqqwRRsueQlxCw>
39. <https://open.spotify.com/episode/066LZaMdJhLVCyIbv8U3y1?si=V1OcuJOdTq2eKEIBnCvx0g>
40. <https://open.spotify.com/episode/3I8xRZN7N5GmiXmcxpeAcJ?si=8TUHE9TBSeyQDXu6HfGJiw>
41. <https://open.spotify.com/episode/4nMXfVUMCGqplOY1VA1h8x?si=c5ppGBMYTb2UjkAfB4t2YQ>
42. https://open.spotify.com/episode/0P3ufO15IUhEdgf0XBHneX?si=6ed1Zx_sSluxp89HflJJNA
43. <https://open.spotify.com/episode/4YxJmzVqXndw9P1bSrHGID?si=z1QpbSIFTHWdaE6JWyanhA>
44. https://open.spotify.com/episode/661M0rV1XcnvKE9oV3ThN4?si=nYi8a_HaRtODWo9PREAhUA

45. <https://open.spotify.com/episode/656nBDrQP78YnveJrxXPJL?si=7m5NBLkWTtK7C P1CLDsidQ>
46. <https://open.spotify.com/episode/6uxDfWSBE44leaM1IjA8j4?si=ATt8sDQPR7O IEp s6cBHsg>
47. https://open.spotify.com/episode/76b1GPtB7RfHpenjQYJiYP?si=w15lepV-T1m4dH8ctb_A1A
48. <https://open.spotify.com/episode/4oYuiy4WGpytyzTP1xZzs0?si=U61sxT2LRRGr-hAWyCXhFQ>
49. <https://open.spotify.com/episode/1tBGOlmsVlxazhulhzunvh?si=gZSE4j8ATaiOjNZ8P DHX1A>
50. https://open.spotify.com/episode/3NQCZYDzqlxuoyvxScTO14K?si=Q-pJlnwjQCutf6C_o2FC7Q
51. https://open.spotify.com/episode/76ffVr4gKUVF75ghXn2KgC?si=J9DvNPNB4QEGebg_e9GUv5g
52. <https://open.spotify.com/episode/076sOx3h9Audaw0GLE0Zfr?si=-69glEtsTJSW26EIYT6smA>
53. <https://open.spotify.com/episode/1dQoCvFao2IZe716BAhAy1?si=gPkc-IPcTXylMgCUvqT8VQ>
54. <https://open.spotify.com/episode/6FNQzBZG6WZJBpMrD2trTn?si=VvZ8rbwtS-aTwbZZfrdVvA>
55. <https://open.spotify.com/episode/08l40YriQoihP8TRVSx28E?si=3Yla3zOzTfaNdg2Qj rMPiw>
56. <https://open.spotify.com/episode/2KUMMij3PFshyTPRXoncio?si=rtXahoiQTTcWfKU SNmCOGg>
57. <https://open.spotify.com/episode/1Iy4hXmiCO2M1Nly5jptu?si=2tFrfySiQwuMnM57Lu DSGA>
58. <https://open.spotify.com/episode/1L20WRYqbspaRHSxkCPeK8?si=b41eANyPQ5SN DulvVR9G-g>
59. <https://open.spotify.com/episode/1rqu3OUNIY2do0pnLIUCKo?si=wP6AIByTQt-zSbOUJ1d4BQ>
60. <https://open.spotify.com/episode/4oISFhPIBIYp7DlxZGEGbn?si=b8e6dbd094614a56>
61. <https://open.spotify.com/episode/1ShlAlVp28VVvsH0P2v1GVX?si=637da0c801494a9 3>
62. <https://open.spotify.com/episode/5Q6eX4ebOMv8QxdsVWscHq?si=e059a8a730b84 ad3>
63. <https://open.spotify.com/episode/7JAxjvkxzO3WEtGaOo7a3p?si=d1a1b0491bfd42ed>
64. <https://open.spotify.com/episode/7sx6OXExmfsPtmcfoH9usv?si=be08bc5b81334c6 b>
65. <https://open.spotify.com/episode/7CAphESX2y2VNKsxYfvTtk?si=0efadac75c4c4cfb>
66. <https://open.spotify.com/episode/6J4dNZ1Srjf4ib1JKl6YAy?si=b7560fc7bc084676>
67. <https://open.spotify.com/episode/2wA2ldubtHzYXa3a7MOQV6?si=c3cb5bcf0d4c424 9>
68. <https://open.spotify.com/episode/0EeD7liRQ13KD60dRtsTHG?si=d917c7a24c47487 7>
69. <https://open.spotify.com/episode/1Zm8ozbhBNCteuayvs8GZL?si=ab8491ad610f426 b>
70. <https://open.spotify.com/episode/5s0g3YSMytflXSOQbPbadM?si=bced90d0ce27404 2>

71. <https://open.spotify.com/episode/1dSdR1d5qFk9VD5BYEzlmW?si=9e27eab691c8404f>
72. <https://open.spotify.com/episode/5CRLEEZ3Inj1bxDRVpsAOv?si=978ffa7b8946480f>
73. <https://open.spotify.com/episode/2xZfHW57WRctNUR3Nb9bMe?si=5903acd0469f4ac5>
74. <https://open.spotify.com/episode/6K7MvqmXi5C1MCQHDEvMal?si=2bffb5f11484916>
75. <https://open.spotify.com/episode/4toWFTOn1jcxehH3xTrUKm?si=e35bdc1286024184>
76. <https://open.spotify.com/episode/3qhluX4tNrwQ0iXU9N6TaA?si=2338f3002a7f4c5c>
77. <https://open.spotify.com/episode/6zZrKvoUSOQ0d1OwDHyEsY?si=25a41975b06248d1>
78. <https://open.spotify.com/episode/4T4PP9pcFUtvjEizJTpqda?si=8398017632764739>
79. <https://open.spotify.com/episode/3fG69VIXUytwosqDJbiajG?si=ee01e65e8748498f>
80. <https://open.spotify.com/episode/0XvzvcsASQv1kC3xGqIScTR?si=2eab5e843e0c4b16>
81. <https://open.spotify.com/episode/3jtDsHp5Oynh9co8xAHx2o?si=53dbe26c666f4048>
82. <https://open.spotify.com/episode/7IPm3Eof5XKdKr5P1LbdYu?si=79fa1bd21e9a4251>
83. <https://open.spotify.com/episode/3NSYnGQJicKjuE0Sh7MkTd?si=60d32900bf59439a>
84. <https://open.spotify.com/episode/0IBYECDoQaCb2AifwvJKu1?si=d6fb2aaa22ef4d75>
85. <https://open.spotify.com/episode/67j7HW9ZzSVKdb1DZVmbIF?si=50bb4282c8554eaa>
86. <https://open.spotify.com/episode/24uA6hUotxlfFmCQXkLmoW?si=297dfd0d911942fc>
87. <https://open.spotify.com/episode/20TS5PcVnWfbzqYhvZEhXp?si=5caaca791a5c4147>
88. <https://open.spotify.com/episode/4bBxyElm7gnajUwpHdYeER?si=e4b3c79b288b42b1>
89. <https://open.spotify.com/episode/2Mklde16KcGmFOa3unb9oC?si=94368e23ff544058>
90. <https://open.spotify.com/episode/0NSr79oOln3CR16sppF93X?si=71a2edaf028048f1>
91. <https://open.spotify.com/episode/7hsSdXMcm0jrvMnpalunYi?si=97e28a708fcc495b>
92. <https://open.spotify.com/episode/7CmviElmnJ40JbNW3yZKby?si=323ace6d49a34aab>
93. <https://open.spotify.com/episode/7dcvKMqm1jMZWzwIGHzlqe?si=7ad96acac3ce4a92>
94. <https://open.spotify.com/episode/0WO4AzluXzYjhNRoHF646a?si=lc5HcYfrTkajeCam8LbAbQ>
95. <https://open.spotify.com/episode/1CE8ndjdpHwcpWlbjkn4?si=r47yieBFTU-zh7mUG-3I7Q>
96. <https://open.spotify.com/episode/1gFwkzLxBjs8sGDBpPzFgw?si=Wldgfl47QLWTd3q1OQolxQ>
97. https://open.spotify.com/episode/68rP7WlnqcmFDvyxyqa1Sr?si=Ja4d5BlIRs-hYi_22Lt1AA
98. https://open.spotify.com/episode/1pMptBRmKuoPmBdRQ4O3yC?si=sBtS-ZvvSVu9L_LQKph5gg

99. <https://open.spotify.com/episode/7dT4m9eukl8NfJ0Ukbau75?si=z3oYWj-7Q76QFZcR-4mG7g>
100. <https://open.spotify.com/episode/5WH90LCjbtwg1hNldew796?si=IC0QaxPGTjOmaUKb0cWgww>
101. <https://open.spotify.com/episode/6sKriBYzCb9ypD03g5vcGL?si=aDVIVC7TQTCbpta40AU9g>
102. <https://open.spotify.com/episode/50CuiEXNls1I59hIPyVZwy?si=jqUS9wnqRNuB7712iGIBaA>
103. https://open.spotify.com/episode/2MQ1vODf52pEHIqhzWRKGh?si=DLSwmJAJRx6v_0LqzVtqQ
104. <https://open.spotify.com/episode/1EB2CzuvMdrR5mxMN95464?si=KWLGDMDTZKebcaJctJXhw>
105. <https://open.spotify.com/episode/0Ci6mUCDQ8sYCxjthrPVDU?si=pjqZvB2TQ3WYWjkhZlt8gw>
106. <https://open.spotify.com/episode/4sXMBU9HitQ2IYv6aK0bdn?si=pg1wg3SZRpO6JGKNSGORAq>
107. <https://open.spotify.com/episode/5xounI7HdJjcgOj0MHMf6?si=TZRMYPHRLacEE09Dwi0Pg>
108. <https://open.spotify.com/episode/2QFeMIZTCDRftsXGlrfGfB?si=Q29u9yKcQyKxlualN44ocw>
109. https://open.spotify.com/episode/3SEm5i8LaIVgi53EiuC7gm?si=maVPitg1QASP_Al-krwA3Q
110. <https://open.spotify.com/episode/1JoFVpF8qrO4jaDyBTx2EF?si=Y1dJSsfjRLKy5CysZhlJlg>
111. <https://open.spotify.com/episode/3CkWuCzEeridopwmy7zn6i?si=FXVC6j89RTOKIkwZ1bnJEg>
112. <https://open.spotify.com/episode/2KpY7RxCMkhBKUY3kFgUFm?si=70AiTyk0TNSYZs0eJce6yw>
113. <https://open.spotify.com/episode/64KmVCImAOPVUz4x6ZkRrn?si=9W6hR6uoTkC4zntJhVrSLg>
114. <https://open.spotify.com/episode/3KPHH0ZbWZdSE95yL0QzHT?si=99ZH5dxfr5aTxuXb5AcMZw>
115. <https://open.spotify.com/episode/3HmwiwtAajxQL5WyBcfGz9?si=FRGW2QAJQjijycs2b9j2PYQ>
116. <https://open.spotify.com/episode/6PbjWmKifdQvd4uSEKRqsS?si=rkxBqwJfRqS4sBXPZAM80w>
117. <https://open.spotify.com/episode/7fM4xU6rpQFR4onLKSRIIMT?si=ZW5RmC2AROqXTuIE3KXATg>
118. <https://open.spotify.com/episode/6VTZ4DNNTZfWi1QLrTUk8M?si=pvjGD3CZRvung5YcKuUgVw>
119. <https://open.spotify.com/episode/0fNTHUIdOew4BKkKrGzMIM?si=l5DpDPkiSQ22CF55EQvyJw>
120. <https://open.spotify.com/episode/3ACbIFFHpZGuCH39dgpF1c?si=QMssSE-gTz6TTA6JV3oKgA>
121. <https://open.spotify.com/episode/7qBSS1QyfxON6G4jFLv23h?si=nuQRYDVZR3e4emGPXXkMYA>
122. <https://open.spotify.com/episode/3MWIdTSE548D6yMoVYLrYg?si=D6eEtQe4S9Wjqa21KO-2tw>

123. <https://open.spotify.com/episode/6rFWxMtyWKXKHU8jMQ7XXb?si=dpGdk02FSBiMn1N0FiXrpw>
124. <https://open.spotify.com/episode/3BluNh67SnsYrVhdhPoMnk?si=jXyBCxcHQfiUTTeQqWWGaw>
125. <https://open.spotify.com/episode/0v53Rf12nfBMxXfS5jrazZ?si=7b08d42e9a484a2b>
126. <https://open.spotify.com/episode/3RUTe9BMQxaFNINp9B0OhB?si=6c54206a69b24e4b>
127. <https://open.spotify.com/episode/1kmYHEWtFV3KR6P5X7Hr2I?si=1b4de8cc6ef64240>
128. <https://open.spotify.com/episode/40Y7DqsYmiOaAIVKfTLTYR?si=EllzG8k7TyGKqnYzk8NiwQ>
129. <https://open.spotify.com/episode/4RuXGvkauXSnrXUCiB6wjT?si=JRcC8ewbQqeWulGxXLsXzA>
130. <https://open.spotify.com/episode/6xezX6umeVF3lvr6GYaA9N?si=t48mL63PT5eq5g0kSYSqgA>
131. <https://open.spotify.com/episode/1VcTUmDZlYvysiYbECTtp2?si=toyT5cemSrK2O9T0RDCzkQ>
132. <https://open.spotify.com/episode/684ugkViyYEgg4lay9ZFPK?si=0S8biN4cQvC9n3PhoZliJQ>
133. <https://open.spotify.com/episode/2WQPnrL9tloqnhCSK1LWVK?si=h6jkEmbtQAWUpfucsKH3XQ>
134. <https://open.spotify.com/episode/5J7vaPCm3RXYjXnDxBlp2?si=aeULHJE-SJW0VVznCpzOJA>
135. <https://open.spotify.com/episode/2KiwK2NBdxxmZ8TwdvjPdG?si=b92c6e92ecb449b9>
136. <https://open.spotify.com/episode/0uQlqFgMXvXElobvel9h53?si=2658e1b6ea064fed>
137. <https://open.spotify.com/episode/339jBxz2zf3KmpNpKF9qJm?si=f8cbdd7539814190>
138. <https://open.spotify.com/episode/1F6IFWCFGKt2plcfRKeOJ0?si=1b0159cabdbf4fa0>
139. <https://open.spotify.com/episode/2F48F5lk2S0DhffAUGCxl7?si=d4d867c8e5ff45c0>
140. <https://open.spotify.com/episode/4QOWRZWVb5azsgtnfybcwT?si=2b515c86f6664f42>
141. <https://open.spotify.com/episode/1psgTI2fldKpS12doY5CUf?si=39e7261740bf4da9>
142. https://open.spotify.com/episode/65XPF2wb5Oik7GqfWu3cWt?si=jkYR4WG_Qa-VGMyWglcctw
143. <https://open.spotify.com/episode/5qnv6XsEnDVRVr30TPGskF?si=Qla2RPsmTSue6YXYi0dA3A>
144. <https://open.spotify.com/episode/00PNcrBHERfPqqwF7P8qC8?si=-h4oLK9LRk6yflRSREripw>
145. <https://open.spotify.com/episode/0VlpWNLh0sl4m1u64r4SHG?si=L6ra4rGsQyOhpbGzOGX6Hg>
146. https://open.spotify.com/episode/3dM6C9KGqnzH5J90NMkzyT?si=M9OsM0C_Q_yxZILk78y7Ug
147. <https://open.spotify.com/episode/6Vj2d62GK1ca63OW1RDOfy?si=MCnEti2oQceNq4iSkcTyQQ>
148. <https://open.spotify.com/episode/5hZl6ySTqXR3UnIW1sKKnH?si=f3UXhg2STHWP05fM95vgJQ>

149. <https://open.spotify.com/episode/1FBHvZb8dmYbLsS2YvXRgA?si=4d4bce00e28a414a>
150. <https://open.spotify.com/episode/4UY3Bbz8gCyz5Pabzt9LfK?si=c3f1CENTrGykVGUCTgnAg>
151. <https://open.spotify.com/episode/3zpNCFzvHYtM85ilfxhfHB?si=2cf2ed198dfd42a9>
152. <https://open.spotify.com/episode/6CGedliw9yRfmAkSEqCQzv?si=b570fc9577c047b2>
153. <https://open.spotify.com/episode/1Pe9KlwnroT32gmmKBzvH9?si=31a6aff6aa904fdc>
154. <https://open.spotify.com/episode/1Sz5ZGSTkEcK2As2xt6uhg?si=6240d62fbe2249ea>
155. <https://open.spotify.com/episode/6KiCcqL8x03Xc3zf49kYGy?si=a289842bf0424c41>
156. <https://open.spotify.com/episode/5ydmITtQrED2eEWATGN9bT?si=nNcln4anQlyfogZB0dfd0Q>
157. https://open.spotify.com/episode/5Z0kTqEbGroWUNsTI9P5uf?si=S9V4craYTMGPE_SGjJ9Omq
158. <https://open.spotify.com/episode/2Py13Rna8CaTQ9fkqgRPF7?si=eMA7BA1eR2u4TCry2KzzrA>
159. <https://open.spotify.com/episode/0WQNmK7B83q6uAYP6Abzzk?si=40qUWCMHSoqdNNzhKxSgNg>
160. <https://open.spotify.com/episode/3BluNh67SnsYrVhdhPoMnk?si=CIRJw95pQAqNVRqz2O-eSQ>
161. <https://open.spotify.com/episode/2p6J9CfP1Sx6BqtpZmKrPY?si=545e77e4f2534d08>
162. <https://open.spotify.com/episode/5q9fcWSS6qkB4PppmPD7Ib?si=7ea76b6b88054e45>
163. <https://open.spotify.com/episode/2m60w7H0DsZcGxHPNDvM0h?si=f982325e0cb64217>
164. <https://open.spotify.com/episode/116zttkyHcFiRHKBLk9UwP?si=8d1bc75392164e73>
165. <https://open.spotify.com/episode/2KwKFyPwTuH6R0U2IaEbxj?si=vWnJbboWQUaa77OMZYUiQw>
166. https://open.spotify.com/episode/7cARASlvBf1OOcLkddYuai?si=Fjk1VtxBRVa0YtC4edb5_A
167. https://open.spotify.com/episode/4T7vT4YBhUYwqhDfydxTa6?si=ay3YzRvMQliEHTkfaTU_IA
168. <https://open.spotify.com/episode/3vUc4hqAbhVo0n9Iad08a9?si=-PHBrZXWtkC210X5OINFXw>
169. <https://open.spotify.com/episode/6apy4TMHZmunEYtZq0UVdC?si=YobOZmtKRbebAr9iTphXg>
170. <https://open.spotify.com/episode/4cCx3MImBoEhUzXuSf5XgC?si=0EG364yAT12TW6ysSzDuLQ>
171. <https://open.spotify.com/episode/6oxVPcRWMLzGxcq6arl8y?si=qvmHVwl5TDiy3N0VzH6CIA>
172. <https://open.spotify.com/episode/1SwmfmzUitfVCvJ6zYrBxw?si=15a47c9cf8d14cff>
173. <https://open.spotify.com/episode/66imeTModjHJf9SmlGiPdZ?si=788cc58a261e40e2>
174. <https://open.spotify.com/episode/4M6vjdyblKuA0ZYgj1rRyz?si=a415c413b3cd4ef3>
175. <https://open.spotify.com/episode/5iRj6T3W1SJovWFUteN2VK?si=869f7febf7743bb>
176. <https://open.spotify.com/episode/0gNKqyhr5NWNxt6j1UHXy3?si=f708ad7ba2c34ac0>

177. <https://open.spotify.com/episode/4J1JcVO8R1Z536UoKCcKtX?si=9e2c9e66535b4d5f>
178. <https://open.spotify.com/episode/3smmML5ja4MoE1injvss4p?si=7dbxYADLQlq4T9CfaFx58A>
179. <https://open.spotify.com/episode/1o2Mjpsj9h4wgzIMhF3FF?si=TcDxQMoVСуCEX1VOpzvK-w>
180. <https://open.spotify.com/episode/0nAEhESvTg2o9ZuBx27Lno?si=GfX89V3cTUmEq82DpRNQlg>
181. https://open.spotify.com/episode/5LkGOJBO6w92qRQVHZgfZd?si=B1-JwAAFRLunOq5Jznjqgw&app_destination=copy-link
182. https://open.spotify.com/episode/5LkGOJBO6w92qRQVHZgfZd?si=B1-JwAAFRLunOq5Jznjqgw&app_destination=copy-link
183. https://open.spotify.com/episode/2z0yhvpOSAWUoWdvlol1AU?si=Ch4_JaKjTq-d76mjDffrEw&app_destination=copy-link
184. https://open.spotify.com/episode/3qCXAvDkLZUIP4kGggNijO?si=MzQfGsO6SRShElg5z7fJmw&app_destination=copy-link
185. <https://open.spotify.com/episode/0X4YiTrwOa16mugAtwqw56?si=8e1be93c7f754e54>
186. <https://open.spotify.com/episode/1dTC3HY22qSbZghHGtzSFa?si=5ef9d80e9cca4c94>
187. <https://open.spotify.com/episode/0PQvLEAUTozdr19bAiz3rS?si=b682d90049df4e6d>
188. <https://open.spotify.com/episode/5KC6j5jwVyT8D9Rv47VuQc?si=d953456ec92548f6>
189. <https://open.spotify.com/episode/5fXJGsZz30o0x8Z6h6191V?si=6a4a12646b874cfb>
190. <https://open.spotify.com/episode/2URaGSdldWOnwG5Qyqq8qv?si=F7T3i0kwSnujdwAD1Dy1OA>
191. <https://open.spotify.com/episode/308gPzge8A0KS8bPCEuhmT?si=hAhDCdKWQp2d4B8sQeh1VQ>
192. https://open.spotify.com/episode/2UCnl1n8ACzE9T7GGhSWjd?si=Dj9_hbRkSpCD-iTddN0Acg
193. <https://open.spotify.com/episode/4kq09xoUeslZYW44Z0nZrb?si=pHAXaSK5SVSgPyKivCShng>
194. <https://open.spotify.com/episode/2Q6UsLS3Z9tLYf6t1z7YOA?si=qohZ6nRIQ5api9QeU9UcJw>
195. <https://open.spotify.com/episode/39n67uJRin8lQhfjzXRAnZ?si=UwCq7HV1QSuet2pMPZ60RA>
196. https://open.spotify.com/episode/35TV9SeRtfvwkx5xLQLs4H?si=EFp1NJReRw6EqhHbCYt3_g
197. <https://open.spotify.com/episode/7h9wKZDEQac7LdjT5cpOv2?si=a1f465b185f9495d>
198. <https://open.spotify.com/episode/1C8699QzyRAlyKC15FHn2P?si=bc69bcc173d24e8b>
199. <https://open.spotify.com/episode/4uPpFZx3KkjAulV2NSzwnf?si=346cd6cbb8d6477a>
200. <https://open.spotify.com/episode/79yL2HCctlekUhXAdOkckQ?si=3d298b2969fe4c00>
201. <https://open.spotify.com/episode/4ZXAVa3lqgSx2ijwfbifE9?si=016dc899b7594d42>
202. <https://open.spotify.com/episode/49dHESGmOyLfTr8ne3P9JA?si=554c17cf1f434204>
203. https://open.spotify.com/episode/4B0h4n7peNRBxhMrdaMqiH?si=9A4f_9dARi6isfE-TjziJQ
204. <https://open.spotify.com/episode/2jGeaO1wLXAN9eC4V4RazO?si=eLEBS62TIWFTZPbBbjMiw>

205. https://open.spotify.com/episode/5PIyRTDacr4w8GRt3SAW2f?si=p_R4qOfAQUWdXrPS3W2s1A
206. <https://open.spotify.com/episode/7BAJEmWwDhZsZXxRzDIs0Q?si=CZH4d2oYQMmTGRIsk-WH6w>
207. <https://open.spotify.com/episode/25YgyZp4ptzpECd3k23268?si=jCw6BzWrTmml2Ib2BpEllw>
208. https://open.spotify.com/episode/7ILOF40Uvh8xeF8cjS0NbM?si=p1jtzgbTR_2mcRnGbJhl6g
209. <https://open.spotify.com/episode/7grfWMJnUobE8q68uJgg5k?si=ausqtfm3Q6inpdFWSxPuRQ>
210. <https://open.spotify.com/episode/777kptx6XGEQdx2P3t98p9?si=d29098b150fc4c69>
211. <https://open.spotify.com/episode/6nm9LZop4AUpiEvwGwf0Yz?si=66d1dc0a2d3c4f34>
212. <https://open.spotify.com/episode/5gydbmALoWeTF394XJLD0W?si=57808e02ed604592>
213. <https://open.spotify.com/episode/1iNGOrsChzqx774N18KiCy?si=0257813aa1304538>
214. <https://open.spotify.com/episode/7im4Gy2LOOVtj2qcGTFwXa?si=222f2377fd754b84>
215. <https://open.spotify.com/episode/5ahBnXJrZHlZDT2mMcr6DE?si=LXrGRYCTtCSE9v-1lHh1pQ>
216. <https://open.spotify.com/episode/0utmQVut9rCF7dTF9uVkxi?si=QeYbarZZQEG28j0SIYTHbA>
217. <https://open.spotify.com/episode/4moWHSxR75bfC0puF9p1Bn?si=Dam14GzzRSqE1zPFzYuVGw>
218. <https://open.spotify.com/episode/1vt7SUZlayrxylEYtimlvi?si=cJPvFmgAR1ifhyK90WxMZQ>
219. <https://open.spotify.com/episode/1b2GSmZJZSrNEizsoCqxDM?si=LL2yyv1pTBmKjuWbcyTcGw>
220. <https://open.spotify.com/episode/1U1ntz79Ddcq60qoLZp2D0?si=jR5dnj4JTto2tUEdAokCqSw>
221. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-sobrepeso-y-obesidad-en-méxico-invitado-dr-córdova-villalobos-transmisión-25072011/>
222. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-desnutrición-problema-actual-o-del-pasado-invitado-dr-adolfo-chávez-transmisión01082011/>
223. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-nutrición-y-actividad-física-invitado-mtra-carmen-ruiz-transmisión-08082011/>
224. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-consultorios-de-atención-nutricional-invitado-dr-luis-ortiz-hernández-transmisión15082011/>
225. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-alimentación-de-los-escolares-y-adolescentes-invitado-dra-norma-ramos-transmisión220811/>
226. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-nutrición-envejecimiento-y-salud-invitado-dra-consuelo-velázquez-transmisión-290811/>
227. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-acuerdo-nacional-de-alimentación-y-nutrición-invitado-dr-josé-rivera-transmisión-050911/>
228. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-nutrición-y-deporte-invitado-lic-francisco-noguez-transmisión-120911/>
229. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-dieta-mediterránea-invitado-dr-javier-aranceta-transmisión-190911/>

230. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-la-leche-invitado-dr-rey-gutiérrez-transmisión-26092011/>
231. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-ablactación-invitada-mtra-magdalena-sánchez-transmisión-031011/>
232. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-calidad-de-la-carne-invitado-dr-fernando-gonzález-transmisión-171011/>
233. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-publicidad-de-alimentos-invitada-diana-pérez-transmisión-24102011/>
234. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-publicidad-de-alimentos-invitada-diana-pérez-transmisión-24102011/>
235. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-crisis-internacional-y-seguridad-alimentaria-invitado-dr-adolfo-álvarez-transmisión071111/>
236. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-crisis-internacional-y-seguridad-invitado-dr-adolfo-álvarez-transmisión14112011/>
237. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-nutrigenómica-invitada-dra-elizabeth-tejero-transmisión211111/>
238. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-litiasis-renal-invitada-dra-ximena-atilano-transmisión-281111/>
239. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-programa-universidad-saludable-invitado-adelita-sánchez-transmisión-05122011/>
240. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-dulce-clarita-invitado-dr-víctor-ríos-transmisión-12122011/>
241. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-insectos-comestibles-invitada-dr-virginia-melo-transmisión-261211/>
242. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-fisiología-del-deporte-invitado-dr-carlos-saavedra-transmisión-020112/>
243. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-consulta-con-el-nutriólogo-invitada-lic-leticia-huerta-transmisión-160112/>
244. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-consulta-con-el-nutriólogo-2-invitada-lic-leticia-huerta-transmisión-230112/>
245. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-obesidad-infantil-invitado-luis-ortiz-transmisión-300112/>
246. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-productos-artesanales-invitado-jorge-saltijeral-transmisión-060212/>
247. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-residuos-tóxicos-en-leche-invitado-rey-gutiérrez-transmisión130212/>
248. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-ejercicio-de-la-ciudadanía-a-partir-de-la-alimentación-invitada-lic-áfrica-luna-tra200212/>
249. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-activación-física-movilidad-humana-invitado-álvaro-mainero-transmisión-270212/>
250. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-activación-física-parte-2-invitado-álvaro-mainero-transmisión-120312/>
251. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-formación-de-nutriólogos-invitado-dr-samuel-coronel-transmisión-19032012/>
252. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-ambientes-escolares-invitada-mtra-julietta-ponce-transmisión-260312/>
253. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-política-de-alimentación-y-nutrición-invitado-dr-abelardo-ávila-transmisión-020412/>

254. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-coloquio-alimentación-y-nutrición-en-méxico-parte-1-transmisión-09042012/>
255. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-coloquio-alimentación-y-nutrición-2-transmisión-16042012/>
256. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-coloquio-alimentación-y-nutrición-en-méxico-3-transmisión-23042012/>
257. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-coloquio-alimentación-y-nutrición-en-méxico-4-transmisión300412/>
258. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-coloquio-alimentación-y-nutrición-en-méxico-5-transmisión-07052012/>
259. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-nutrición-en-cuba- invitado-dr-raúl-pérez-y-dr-pedro-morejón-transmisión14052012/>
260. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-salud-y-nutrición-del-migrante- invitada-maura-garcía-transmisión-21052012/>
261. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-salud-y-nutrición-del-migrante- 2- invitadadramaura-garcía-y-drsergio-garcía-tran-040612/>
262. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-alimentos-funcionales- invitado- manuel-lópez-transmisión-110612/>
263. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-transtornos-psicológicos-de-la- nutrición- invitada-mtra-esparza-garín-transmisión-18062012/>
264. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-conclusiones-foro-nacional- sobre-política-alimentaria-en-méxico-1-transmisión-25062012/>
265. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/temacoloquio-foro-nacional-sobre- política-alimentaria-2-transmisión-02072012/>
266. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-una-buena-nutrición-una- buena-salud-bucal- invitado-dr-martín-núñez-transmisión09072012/>
267. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-el-paciente-diabético-y-la- atención-bucal- invitadodrmarcodíazydr gustavotenorio-tran160712/>
268. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-alimentos-orgánicos- invitado- dr-salvador-vega-y-león-transmisión-23072012/>
269. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-nutrición-e-inmunología- invitada-dra-oralia-nájera-transmisión03092012/>
270. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-actividad-física-y-salud- invitado-dr-john-duperly-transmisión-19092012/>
271. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-salud-nutricional-en-escolares- invitada-dra-elizabeth-solís-transmisión-17092012/>
272. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-orientación-alimentaria- invitada-dra-rosario-rivera-transmisión-01102012/>
273. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-conservación-de-alimentos- invitado-mtro-casibe-fuentes-transmisión-08102012/>
274. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-transtorno-de-la-conducta- alimentaria- invitada-dra-irina-lazarevich-transmisión-15102012/>
275. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-cocina-mexicana-patrimonio- de-la-humanidad-1- invitado-licroberto-gonzález-transmisión221012/>
276. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-cocina-mexicana-patrimonio- de-la-humanidad-2- invitadolicroberto-gonzález-transmisión291012/>
277. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-cocina-mexicana-patrimonio- de-la-humanidad-3- invitadolicrobertogonzález-transmisión051112/>

278. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-huertos-familiares-invitado-dr-antonio-flores-transmisi3n-12112012/>
279. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-huertos-familiares-2-invitado-dr-antonio-flores-transmisi3n-19112012/>
280. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-huertos-familiares-3-invitado-dr-antonio-flores-transmisi3n-26112012/>
281. <https://www.mixcloud.com/frecuencianutricional/tema-el-maíz-y-la-milpa-invitado-lic-adolfo-ramírez-transmisi3n-03122012/>